



WIELKOPOLSKI KURATOR OŚWIATY

Poznań, 23 lutego 2026 roku

*„Nie możemy pomóc każdemu,
ale każdy może pomóc komuś.”
- Ronald Reagan*

*Szanowni Państwo Dyrektorzy,
Szanowni Nauczyciele i Pracownicy Szkół,
Szanowni Rodzice i Opiekunowie,
Drogie Uczennice, Drodzy Uczniowie,*

Czasem wszystko wygląda zwyczajnie: dzwonek, lekcja, przerwa, spojrzenie przez okno. A jednak w tej zwyczajności coś się przesuwają o milimetr w nieznaną dotychczas stronę, w kierunku, w którym wszystko przestaje się nagle zgadzać. Czasem zaczyna się od drobiazgu: uczeń, zaczyna siadać zawsze w ostatniej ławce i... jakby go nie było; dziewczyna jeszcze niedawno śmiała się najgłośniejszym, a dziś milknie; nauczyciel po lekcjach nie ma już siły na rozmowę, choć jeszcze niedawno miał ją zawsze. Takie obrazy powtarzają się coraz częściej. I kiedy się powtarzają, przestają być „przypadkiem”. Zaczynają domagać się naszej uwagi.

Kiedy takich historii jest coraz więcej, nie wolno nam mówić, że „to tylko etap”, bo to są sygnały. To jest realne wołanie o pomoc. Dlatego zwracam się dziś do całej społeczności szkolnej w sprawie **depresji** – choroby podstępnej, która potrafi długo udawać zwykłe zmęczenie. Depresja nie jest sprawą poboczną. **Depresja nie jest „młodzieżowym problemem” ani „sprawą kogoś słabszego”. To jest sprawa życia.** Coraz częściej, niestety także dosłownie. Dotyka uczniów, ich rodziców, nauczycieli, dyrektorów i pracowników szkoły. Nie zna granic wieku ani funkcji, nie ogląda się na nasze obowiązki i role, na to, że „trzeba dać radę”, że „ktoś na mnie liczy”. Nie wybiera według wieku, stanowiska, statusu majątkowego czy tego co wszyscy nazywamy „siłą charakteru”. Przychodzi również do tych, którzy na zewnątrz funkcjonują sprawnie, sumiennie, bez żadnej słabości w głosie. I właśnie dlatego bywa tak niebezpieczna: potrafi długo pozostawać w ukryciu, aż zaczyna odbierać siły do życia.

Depresja to nie jest kaprys, gorszy dzień ani zwykłe „przygnębienie, które wkrótce samo minie”. To choroba – realna i wymagająca leczenia; choroba, która „wchodzi” w człowieka: w myśli, emocje, ciało, w sposób, w jaki przeżywa świat i samego siebie. Potrafi odebrać energię, spowolnić wszystko, rozproszyc koncentrację; sprawić, że poranne wstanie z łóżka staje się wysiłkiem większym niż całodzienna praca. Przynosi bezsenność albo wręcz przeciwnie, ucieczkę w sen, który nie daje odpoczynku; zamyka w sobie, oddziela od ludzi, zabiera radość z rzeczy, które jeszcze niedawno były ważne i bliskie, które tę radość sprawiały.

I w tym wszystkim jest jeszcze coś szczególnie trudnego: na początku często nie potrafimy rozstrzygnąć czy to tylko przejściowy spadek nastroju czy już sygnał choroby. Każdy ma prawo do smutku i gorszych dni, musimy pamiętać jednak, że depresja nie mija jak brzydka pogoda. Zostaje, zaciska się, potrafi podsuwać myśli, których człowiek się lęka: o rezygnacji, o zniknięciu, o tym, że „już nie ma po co”.

Dlatego tak ważne jest, by nie bagatelizować tego, co trwa, wraca i odbiera siły i by w porę szukać pomocy, zamiast czekać, aż „samo przejdzie”.

Podstępność depresji polega także na tym, że bardzo często nie wygląda jak smutek. Czasem przychodzi pod postacią obojętności, innym razem drażliwości, kłótniowości, agresji, napięcia, nieustannej gotowości do wybuchu. U dzieci i młodzieży może przybrać formę nagłego spadku wyników w nauce, unikania szkoły, izolowania się od rówieśników, porzucenia pasji. U dorosłych wyczerpania, wypalenia, poczucia bezradności, które rośnie dzień po dniu. A bywa i tak, że depresja chowa się za uśmiechem, za „dam radę”, za dobrze wypełnianą rolą i nikt nie widzi, jak ogromna toczy się w środku walka.

Szanowni Państwo,

Wszyscy znamy smutek. Smutek przychodzi i odchodzi; jest częścią życia, odpowiedzią na to, co trudne. Depresja natomiast potrafi zostać i rozgościć się w człowieku na dobre w taki sposób, że zaczyna mu odbierać wiarę w sens, w przyszłość, w to, że cokolwiek może się zmienić. To dlatego tak trudno czasem powiedzieć: „to już nie jest tylko gorszy czas”. To dlatego potrzebujemy uważności na tych, którzy nas otaczają. Najważniejsze, co chcę dziś powiedzieć, brzmi: **depresja nie jest zachcianką, nie jest powodem do wstydu, prośba o pomoc nie jest porażką i nie jest słabością.** Jest aktem odwagi i decyzją, że ktoś nie chce już dalej być z tym sam. **To wybór życia:** „chcę żyć”, „chcę wrócić do siebie”, „nie chcę znikać w samotności”.

Drogie Uczennice, Drodzy Uczniowie,

jeśli czujecie, że coś w Was przygasa; jeśli przychodzą dni, w których wszystko jest ciężkie; jeśli myślicie, że nikt Was nie zrozumie, proszę, nie zostawajcie z tym sami. Wiem, że czasem najtrudniej jest wypowiedzieć jedno zdanie, że można się bać reakcji, wstydu, niezręczności. Powiedzcie o tym komuś dorosłemu, komu ufacie: rodzicom, wychowawcy, pedagogowi, psychologowi, dyrektorowi, nauczycielowi. Depresja często mówi w człowieku kłamiwym głosem: „nie zwracaj głowy”, „będziesz problemem”, „to i tak nic nie da”. To głos choroby, nie głos prawdy. Prawda jest taka, że jesteście ważni. **Nie jesteście żadnym problemem, nie jesteście „za trudni”, nie jesteście „za słabi”. Prosząc o pomoc, nie robicie niczego złego,** mówicie tylko, że potrzebujecie, aby ktoś był obok, aby podał rękę, kiedy droga zaczyna robić się zbyt stroma.

Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

dziecko nie zawsze przyjdzie i powie wprost: „mamo, tato, dzieje się ze mną coś niedobrego”. Często nie ma na to słów. Często nie umie tego nazwać, bo samo nie rozumie, co je przygniata. Czasem milczy, dlatego że nie chce Państwa martwić, nie chce „dokładać” kolejnego kłopotu, nie chce usłyszeć, że przesadza. I wtedy ten niepokój wychodzi bokiem: w zmianie rytmu dnia, w wycofaniu, w drażliwości, w płaczu z byle powodu albo w nagłej obojętności; w rezygnacji z tego, co jeszcze niedawno było ważne, w zamykaniu się w pokoju, w słowach rzucanych od niechcenia. Proszę, byśmy w takich chwilach, choć to trudne, bo rodzi bezradność i lęk, nie odpowiadali przede wszystkim presją, moralizowaniem czy upomnieniem. **Dziecko w kryzysie nie potrzebuje dodatkowego ciężaru. Potrzebuje odpowiedzialnego dorosłego,** który jest blisko i który potrafi powiedzieć: „widzę, że jest Ci trudno” i zostać przy tym, nawet jeśli nie ma natychmiastowej odpowiedzi. Oczywiście, wychowanie wymaga zasad i granic, ale jest coś, co bywa ważniejsze niż najbardziej trafna uwaga: rozmowa, czasem zwykła obecność.

I proszę pamiętać: jeśli czujecie Państwo, że to już nie jest „gorszy czas”, że dziecko jakby gaśnie, że oddala się od siebie i od świata, a Państwa słowa, choć wypowiedane z miłością, przestają do niego docierać, nie trzeba dźwigać tego w samotności. **Sięgnięcie po pomoc specjalistów nie jest powodem do wstydu ani znakiem porażki. Jest jednym z najbardziej dojrzałych gestów rodzicielskiej troski.** Jest decyzją, która mówi: „widzę, że cierpisz” i „nie zostawię Cię z tym samej/samego”.

Szanowni Nauczyciele, Dyrektorzy, Pracownicy Szkoły,

wiem, jak wiele waży dziś szkolna codzienność. Ile spraw trzeba unieść naraz: emocje uczniów, napięcia w klasie, oczekiwania rodziców, presję wyników, sprawy organizacyjne, odpowiedzialność, która nie kończy się wraz z dzwonkiem. Wiem też, że w tym wszystkim łatwo przeoczyć moment, w którym człowiek zaczyna być po prostu zbyt zmęczony, nie „zmęczony po tygodniu”, ale wyczerpany tak, że odpoczynek przestaje wystarczać, a w środku pojawia się cisza, której nie umie się już rozproszyć.

Proszę przyjąć te słowa bardzo serio: dorośli w szkole także ma prawo do pomocy. **Nauczyciel nie musi być niezniszczalny, a dyrektor nie powinien dźwigać wszystkiego samotnie. Czasem w zawodzie, który polega na dawaniu innym, najtrudniej jest przyznać przed sobą, że samemu potrzebuje się wsparcia, że brakuje sił, że coś gaśnie, że codzienność zaczyna przerastać.** A przecież depresja u dorosłych jest równie realna i równie bolesna jak u młodzieży i nie znika tylko dlatego, że ktoś „ma obowiązki” albo „musi dać przykład”.

Szanowni Państwo,

Jeśli mamy tworzyć szkołę, w której uczeń czuje się bezpiecznie, musimy równocześnie dbać o tych, którzy tę szkołę każdego dnia tworzą, o ich zdrowie, o przestrzeń do rozmowy, o możliwość sięgnięcia po pomoc bez lęku i bez wstydu. Szkoła jest wspólnotą, a każda wspólnota zaczyna się tam, gdzie człowiek nie musi dźwigać swojego ciężaru w samotności, gdzie może znaleźć obok siebie drugiego człowieka. **Szkoła nie zastąpi lekarza ani terapeuty. I nie powinna brać na siebie zadań, które wymagają specjalistycznej diagnozy i leczenia.** Są obszary, w których potrzebna jest pomoc profesjonalna i to jest oczywiste, ale to nie znaczy, że szkoła ma być bezradna albo milcząca. Szkoła ma inną, bardzo ważną rolę: może być miejscem, w którym człowiek zostaje zauważony. Miejscem, w którym nie wstydzi się rozmowy o trudnych emocjach i nie karze się za słabość. I wreszcie, miejscem, w którym umie się mądrze zareagować: wesprzeć, nie oceniać, nie zostawić samego, a gdy trzeba, wskazać drogę do właściwych osób i instytucji, które niosą profesjonalną pomoc.

Na koniec chcę powiedzieć rzecz, która powinna być oczywista, choć czasem w pędzie ją gubimy: **życie każdego człowieka jest na wagę złota. Nie ma od tej zasady żadnych wyjątków i żadnego „ale”.** Nie ma spraw ważniejszych niż człowiek. Nie ma ocen ważniejszych niż czyjeś zdrowie. Nie ma terminu ważniejszego niż czyjaś nadzieja. Warto też, byśmy pamiętali o czymś bardzo prostym, choć w codziennym pośpiechu łatwo to zgubić: **dzieci nie są od tego, by spełniać nasze oczekiwania. Nie są projektem do zrealizowania ani listą zadań do odhaczenia. Są pełnoprawnymi ludźmi z własną wrażliwością, tempem dojrzewania, z chwilami siły i chwilami kruchości.** Oczywiście, szkoła i dom stawiają wymagania: uczymy odpowiedzialności, pracy, wytrwałości, ale obok wymagań potrzebna jest też przestrzeń na bycie człowiekiem.

Proszę, byśmy budowali w naszych szkołach taki klimat, w którym pomoc nie jest wstydem, rozmowa nie jest zagrożeniem, a kryzys nie staje się wyrokiem ani powodem do odrzucenia. Nie musimy mieć zawsze gotowych odpowiedzi, czasem wystarczy być obok. Każdy człowiek jest ważny i każdy ma prawo poprosić o pomoc, bez lęku. Depresja bywa cichą walką o samego siebie, taką, która nie zawsze zostawia ślad na twarzy. Dlatego pozostaje mi prosić o to, żebyśmy byli dla siebie miejscem bezpiecznym; takim, w którym nikt nie musi dźwigać tego ciężaru w samotności.

dr Igor Marek Bykowski
Wielkopolski Kurator Oświaty