

N O W O Ś C I



NOWY SEZON PODCASTU UNICEF - W MOJEJ GŁOWIE

Na platformie Spotify dostępny jest nowy sezon podcastów W mojej głowie. Sezon ten powstał na podstawie materiału stworzonego przez zespół Światowej Organizacji Zdrowia – tzw. World Health Organization's Self-Help Plus (SH+) – poradnika, zawierającego konkretne wskazówki, jak radzić sobie w stresujących sytuacjach. Jego celem było wyposażenie odbiorców w umiejętności zarządzania stresem i przeciwdziałania jego negatywnemu wpływowi na zdrowie psychiczne. Treści zawarte w poradniku zostały zaadaptowane przez ekspertów UNICEF na potrzeby podcastu W mojej głowie i odpowiednio dostosowane do potrzeb młodych ludzi.

Każdemu odcinkowi towarzyszą także ćwiczenia (również w formie podcastu), których praktyka pomoże młodemu człowiekowi lepiej radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Najlepiej słuchać tego sezonu po kolei, ponieważ odcinki są ze sobą powiązane.

Podczas tego sezonu młode osoby nauczą się:

- czym jest stres i jak sobie z nim radzić,
- jak identyfikować trudne emocje i nie dać się im przytłoczyć,
- rozumieć, jak osobiste wartości mogą kształtować nasze reakcje i decyzje w trudnych chwilach,
- praktykować życzliwość wobec siebie i innych,
- bezpiecznie radzić sobie z bólem emocjonalnym.

Podcasty dostępne są na platformie Spotify:

[W mojej głowie](#) | [Podcast on Spotify](#)

Adapted from content created by WHO



World Health Organization

W mojej głowie

Sezon 2



Spotify® FOR unicef 

UNICEF does not endorse any company, creator, artist, brand, podcaster, product or service.



Dla nastolatków

16.04.2024

WIDEO - Młodzi pytają o zdrowie psychiczne

NOWE MATERIAŁY O ZDROWIU PSYCHICZNYM DLA MŁODZIEŻY I RODZICÓW

Na stronie dedykowanej kwestii zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży <https://unicef.pl/co-robimy/zdrowiepsychiczne> zamieściliśmy kolejne artykuły dla młodzieży oraz rodziców.

Dla młodzieży:

- Jak być dla siebie lepszym?
- Dlaczego relacje są ważne?
- Jak się lepiej komunikować?

Dla rodziców:

- Jak rozmawiać z dzieckiem o mowie nienawiści?
- Jak radzić sobie z lękiem separacyjnym?

Gorąco zachęcamy wszystkich do korzystania z tej bazy wiedzy i cennych wskazówek. Znajdziecie tam również filmy z udziałem psychologów i ekspertów UNICEF.



ŚWIATOWY TYDZIEŃ SZCZEPIEŃ

W kwietniu minęło 50 lat od rozpoczęcia przez WHO Rozszerzonego Programu Szczepień. W tym czasie udało się dzięki nim uratować 154 mln istnień i zmniejszyć liczbę zgonów niemowląt o 40 proc. Obecnie znacznie więcej dzieci dożywa pierwszych urodzin niż kiedykolwiek w historii ludzkości. Jednak w ostatnim czasie postępy w tej dziedzinie zdecydowanie zwolniły. Pośród przyczyn na pierwszy plan wybija się zmieniające się nastawienie społeczne, napędzane szerzącą się dezinformacją.

Szczepionki są jednym z największych osiągnięć ludzkości. Udało się na przykład całkowicie zlikwidować występowanie przypadków ospy prawdziwej i prawie zupełnie wyeliminować zachorowania na polio.

UNICEF jako największy dostawca rutynowych szczepionek każdego roku dociera z nimi **do prawie połowy dzieci na świecie**. Przy zmieniającym się nastawieniu społecznym jest to jednak coraz trudniejsze. Liczba szczepień nie powróciła w pełni do stanu sprzed pandemii, a w ujęciu globalnym zaufanie do nich zdecydowanie spadło, do czego w dużej mierze przyczynia się szerząca się dezinformacja. Szacuje się, że **ponad 85 proc.**



dostępnych online informacji nt. szczepionek jest niedokładnych, niepełnych lub wprost wprowadzających w błąd.

Dzieciom nadal zagrażają choroby, którym możemy położyć kres. Na całym świecie 25 mln dzieci rocznie nie jest szczepionych na choroby, które bezpośrednio zagrażają ich życiu i zdrowiu. Są nim między innymi cholera, malaria czy polio. Chcesz dowiedzieć się więcej? Zapraszamy do lektury artykułu:

<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/3-choroby-ktore-nadal-zagrazaja-dzieciom>

TRZY CZWARTE DZIECI W LIBANIE ZAGROŻONYCH

Działania wojenne trwające w południowym Libanie zbierają tragiczne żniwo wśród cywilów. Ok. 90 tys. osób, z których jedna trzecia to dzieci, musiało opuścić domy w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Nasilający się konflikt oraz pogłębiające się konsekwencje kryzysu gospodarczego nakładają się na siebie, spychając całe rodziny i dzieci w ubóstwo. Zagrożonych nim jest 75 proc. najmłodszych w Libanie.

Liban od 2019 r. nieustająco zmaga się z konsekwencjami obciążającego kryzysu, wpływającego na podstawowe usługi w tym kraju. Jeszcze przed obecną eskalacją konfliktu zbrojnego, system opieki zdrowotnej i edukacji były na skraju załamania.

<https://centrum-prasowe.unicef.pl/314975-trzy-czwarte-dzieci-w-libanie-zagrozonych-ubostwem>



© UNICEF/Fouad Choufany