

Bezpieczna przestrzeń ONLINE



Urszula Szybowicz

(Nie)przyjacielskie chatboty: Czy AI może być przyjacielem i terapeutą?

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Tytuł: (Nie)przyjacielskie chatboty: Czy AI może być przyjacielem i terapeutą?
Autor: Urszula Szybowicz

Nadzór merytoryczny: Magdalena Gawżyńska, Aigorythmics Sp. z o.o.
Korekta: Kamila Olejnik
Korekta składu: Kamila Olejnik
Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik
Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK
ISBN: 978-83-68385-41-0

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych. ”

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Wstęp

Dorastacie w świecie, w którym nowe technologie są czymś zupełnie naturalnym. Aplikacje, internet, sztuczna inteligencja – to narzędzia, z których korzystacie na co dzień, często intuicyjnie i bez większego zastanowienia. Chatboty AI szybko stały się częścią tej rzeczywistości. Dla wielu z Was są po prostu kolejnym sposobem na zdobywanie informacji, rozrywkę albo rozmowę.

Być może zauważyliście, że dla Waszych rodziców te narzędzia bywają czymś nie do końca zrozumiałym albo budzącym niepewność. Dla Was są raczej ciekawostką, eksperymentem, a czasem wsparciem w nauce czy organizacji codziennych spraw. Coraz częściej jednak chatboty wychodzą poza rolę „pomocy do zadania domowego” i zaczynają pełnić funkcję rozmówcy, który jest zawsze dostępny i reaguje natychmiast.

Dla wielu młodych osób kontakt z chatbotem nie kończy się na jednorazowym zapytaniu. Rozmowy potrafią trwać godzinami. Replika, Charakter.io, SimSimi czy My AI od Snapchata mają już miliony użytkowników na całym świecie, także w Polsce. Wirtualni towarzysze (kumple) przyciągają, bo potrafią sprawiać wrażenie uważnych i zaangażowanych. Zaczyna się zwykle od zwykłej ciekawości, sprawdzenia „jak to działa”. Z czasem rozmowy mogą stać się częścią codziennej rutyny albo nawet stanowić rodzaj uzależnienia.

Warto jednak pamiętać o jednej ważnej rzeczy: chatbot nie jest osobą. Nie ma uczuć, doświadczeń ani własnych intencji. Działa na podstawie algorytmów, które analizują ogromne ilości tekstów i przewidują, jaka odpowiedź będzie najbardziej pasować do tego, co napiszemy. Może brzmieć empatycznie, troskliwie i przekonująco, ale nie „rozumie” nas w taki sposób, w jaki rozumie drugi człowiek.

To właśnie sprawia, że kontakt z nim bywa tak wciągający. Chatbot nie ma gorszego dnia, nie odrzuca, nie krytykuje, zawsze odpowiada. Może potwierdzać nasze przekonania i dopasowywać się do naszych oczekiwań, co daje poczucie komfortu i zrozumienia. To może być przyjemne doświadczenie, zwłaszcza w chwilach nudy, stresu czy samotności.

Jednocześnie pojawiają się pytania: czy relacja z wirtualnym rozmówcą zawsze pozostaje nieszkodliwa, czy może wpływać na to, jak budujemy relacje z ludźmi, jak radzimy sobie z emocjami albo jak postrzegamy siebie... Specjaliści coraz częściej zwracają uwagę, że intensywne korzystanie z wirtualnych rozmówców może sprzyjać izolacji, pogłębiać poczucie samotności albo prowadzić do nadmiernego polegania na technologii w sytuacjach, które wymagają wsparcia ze strony realnych osób. Pojawiają się także kwestie bezpieczeństwa danych, wpływu na samoocenę czy trudności w odróżnianiu symulowanej „uwagi” od prawdziwej relacji.

Historia internetu uczy nas, że zachwyty nad nową technologią często pojawiają się szybciej niż refleksja nad jej konsekwencjami. Kiedy sieć zaczęła się upowszechniać, mało kto przewidywał skalę zjawisk takich jak cyberprzemoc czy uzależnienia behawioralne. Dziś mamy szansę podejść do kolejnej technologicznej zmiany bardziej świadomie.

Nie chodzi o to, by unikać sztucznej inteligencji. Może być bardzo pomocna: ułatwia naukę, pomaga porządkować informacje, rozwijać zainteresowania czy ćwiczyć nowe umiejętności. Kluczowe jest jednak zrozumienie jej ograniczeń i potencjalnych zagrożeń, zanim stanie się ważną częścią codzienności.

Ten ebook powstał po to, by pomóc Wam spojrzeć na wirtualnych rozmówców z większą uważnością. Przyjrzymy się temu, dlaczego potrafią tak silnie przyciągać, jakie korzyści mogą przynosić, ale przede wszystkim gdzie pojawiają się ryzyka i jak je rozpoznawać. Świadome korzystanie z technologii pozwala czerpać z niej to, co dobre, bez tracenia z oczu własnego bezpieczeństwa i realnych relacji.



AI w liczbach, czyli o popularności chatbotów-wirtualnych towarzyszy

Zgodnie z danymi TechCrutch liczba aplikacji chatbotów towarzyszących (Chatbot / AI companions) wzrosła w okresie 2022-2025 aż o 700%. Obecnie na rynku aktywnych jest 337 narzędzi tego typu. [1]

W ciągu zaledwie 2-3 lat ich popularność pikuje w górę. Wśród najbardziej znanych są Replika, Character.ai i Snapchat My AI. Każda z tych aplikacji została pobrana już przez ponad 10 mln użytkowników. Niektóre dane podają, że liczba ich może zwiększać się o 20 mln miesięcznie. Mniej popularny w Polsce jest nadal SimSimi, który na świecie ma rzesze fanów m.in. ze względu na obsługę ponad 80 języków. Tu liczba użytkowników grubo przekracza już 100 mln.

Nastolatki na całym świecie uwielbiają narzędzia generatywnej sztucznej inteligencji. Według raportu Pew





Research Center "Teens, Social Media and Chats AI 2025" z grudnia 2025 r. 68% badanych w grupie 15-17-latków z USA przyznaje się do wykorzystywania AI, a 28% twierdzi, że używa chatbotów przynajmniej raz dziennie. [2]

Inne badanie z rynku amerykańskiego wskazuje, że aż 72% młodych ludzi pomiędzy 13 a 17 rokiem życia ma kontakt z wirtualnymi towarzyszami AI, aż 52% "rozmawia" z nimi regularnie [3]



W Polsce liczba fanów generatywnej sztucznej inteligencji nie odbiega od światowych statystyk. Zgodnie z raportem NASK "Nastolatki 3.0" – 70% z Was korzysta z narzędzi AI [4]. Najpopularniejszy jest ChatGPT, którego używa 58% z Was, 2. miejsce zajmuje CapCut (25% badanych), a trójkę zamyka Character AI, do którego użytkowania przyznało się 12% nastolatków.

Do czego służą Wam narzędzia AI?

-  48% do nauki
-  40% do odrabiania lekcji
-  23% dla rozrywki
-  21% dla zabicia nudy.

Miła twarz wirtualnego kumpla: Dlaczego chatboty są atrakcyjne?

Z dużym prawdopodobieństwem do korzystania z zasobów AI nie trzeba Cię już przekonywać. Niektóre narzędzia pewnie już odkryłeś/odkryłaś, testowanie innych możesz mieć już w planach. Zanim jednak przejdziemy do zagrożeń, warto uczciwie przyjrzeć się temu, co sprawia, że te narzędzia tak łatwo zdobywają sympatię i przywiązanie.

✔ Dostępność

Chatbot jest zawsze pod ręką. Odpowiada w kilka sekund, niezależnie od pory dnia, miejsca czy Twojego nastroju. Możesz napisać w środku nocy, w czasie choroby, w wakacje albo wtedy, gdy zwyczajnie nie masz z kim pogadać.

Ta stała dostępność daje poczucie bycia w centrum uwagi. Algorytm „skupia się” wyłącznie na Tobie, bo został zaprojektowany właśnie do tego: reagować na Twoje słowa i podtrzymywać rozmowę. W przeciwieństwie do ludzi nie ma innych spraw ani granic zmęczenia. To może być wygodne, ale jednocześnie buduje przyzwyczajenie do relacji, w której druga strona jest zawsze dostępna i zawsze reaguje.

✔ Zgodność i brak konfliktu

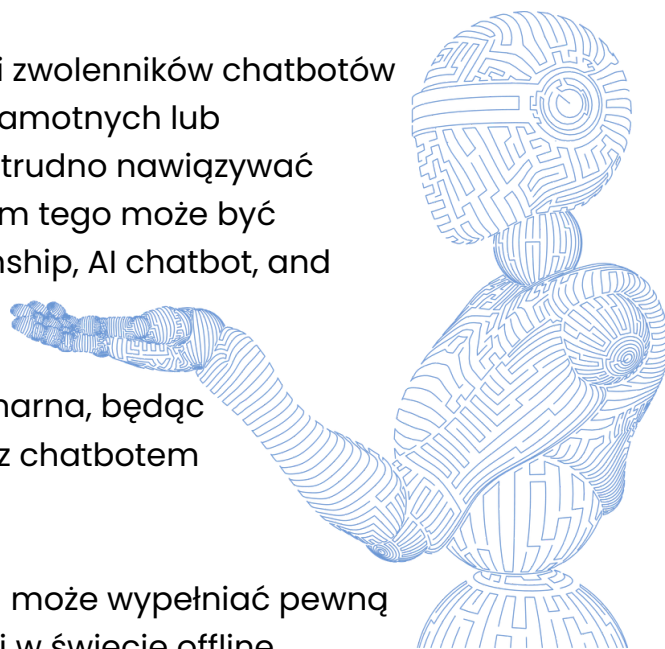
Chatboty - wirtualni towarzysze są projektowani tak, by wspierać użytkownika i utrzymywać rozmowę w bezpiecznym tonie. W praktyce często oznacza to unikanie sporów, łagodzenie napięcia i dopasowywanie się do Twoich opinii.

To przyjemne doświadczenie. Łatwo poczuć się wysłuchanym i zaakceptowanym, zwłaszcza jeśli w realnych relacjach zdarzają się nieporozumienia czy konflikty.

Warto jednak pamiętać, że rozwój umiejętności społecznych wiąże się także z uczeniem się różnicy zdań, negocjowania, stawiania granic. Chatbot nie ćwiczy z Tobą tych sytuacji w pełnym wymiarze. Jego „zgodność” wynika z konstrukcji systemu, który ma utrzymać Twoje zaangażowanie, a nie z własnych przekonań czy emocji.

✓ Towarzystwo kontra samotność

Zgodnie z niektórymi badaniami oraz opiniami zwolenników chatbotów AI, mogą one odpowiadać na potrzeby osób samotnych lub wyizolowanych, a także introwertyków, którym trudno nawiązywać relacje w świecie rzeczywistymi. Potwierdzeniem tego może być badanie Hopelab z 2024 r. (Parasocial Relationship, AI chatbot, and Joyful online interactions), w którym wzięło udział ponad 1700 osób w wieku 13–22 lat. Pokazuje ono, że młodzież transpłciowa i niebinarna, będąc częściej wykluczana ze środowiska, rozmawia z chatbotem więcej niż pozostali badani. [5]



To ważna informacja. Pokazuje, że technologia może wypełniać pewną lukę tam, gdzie brakuje bezpiecznej przestrzeni w świecie offline.

Jednocześnie pojawia się pytanie: czy rozmowa z algorytmem realnie zmniejsza samotność, czy raczej ją maskuje? Chatbot może sprawiać wrażenie bliskości, ale nie zastępuje relacji, w której druga osoba również ma potrzeby, emocje i własne granice. Jeśli technologia zaczyna być jedynym źródłem wsparcia, ryzyko izolacji rośnie.

✓ Wzmacnianie kompetencji psychospołecznych

Niektórzy specjaliści utrzymują, że AI Companions pomagają nabywać i ćwiczyć takie umiejętności, jak zawieranie relacji, komunikacja w zakresie small-talków, czyli niezobowiązujących rozmów. To – jak twierdzą – może być później przenoszone na grunt kontaktów w życiu realnym. Jako przykład można podać badanie wpływu chatbotów AI w kontekście dzieci w spektrum autyzmu.

W Centrum Cyfrowego Laboratorium Młodzieżowego Uniwersytetu Waszyngtońskiego wykorzystano specjalnie przygotowany serwer Minecraft dla młodzieży w spektrum. Uczestnicy badania wskazywali, że taka przestrzeń była dla nich mniej stresująca i łatwiejsza do nawiązywania kontaktów niż bezpośrednie spotkania twarzą w twarz. Nie towarzyszył im tu stres związany z koniecznością patrzenia komuś prosto w oczy [6].

Nie daj się zwieść: Czy chatboty mogą być groźne?

Coraz więcej specjalistów – psychologów, psychoterapeutów i lekarzy psychiatrów – mówi o negatywnych skutkach regularnego stosowania AI Companions, coraz chętniej wybieranych jako alternatywa dla relacji społecznych.

Skąd biorą się te obawy?

✔ Chatbot'y - AI Companions zwiększają uczucie samotności

Jak to możliwe, skoro wcześniej pisaliśmy, że mogą być dobrym sposobem na izolację? Choć chatbot potrafi na chwilę zmniejszyć poczucie osamotnienia, badania sugerują, że codzienne i intensywne korzystanie z takich aplikacji może w dłuższej perspektywie nasilać samotność [7].

✔ Fałszywy obraz relacji

Zawsze zgodne, potakujące, miłe i uprzejme, nie odwzorowują nawet w części kontaktów międzyludzkich. Te są bardziej złożone, niestabilne i przede wszystkim wymagają większego zaangażowania każdej ze stron. Regularne używanie AI do interakcji może ograniczać nasze umiejętności radzenia sobie w skomplikowanych relacjach w realu, a tym samym izolować nas od innych.



✓ AI Companions hamują rozwój komunikacji i dyskusji

Umiejętność argumentowania, wyrażania sprzeciwu czy prowadzenia asertywnej rozmowy rozwija się w praktyce. W kontakcie z chatbotem rzadko trzeba bronić swojego stanowiska albo negocjować.

W dorosłym życiu zdolność prowadzenia konstruktywnej dyskusji jest kluczowa zarówno w relacjach osobistych, jak i zawodowych. Jeśli zastępujemy trudniejsze rozmowy łatwiejszymi interakcjami z AI, możemy ograniczać własny trening tych kompetencji.

✓ Sztuczna inteligencja odbiera Ci zdolność krytycznego myślenia

Chatboty są projektowane tak, by utrzymać rozmowę i zaangażowanie użytkownika. Często oznacza to dopasowywanie się do jego opinii. Mechanizm ten bywa określany jako „efekt potakiwania”.

Gdy rzadko spotykamy się z odmiennym zdaniem, trudniej ćwiczyć analizowanie argumentów i weryfikowanie własnych przekonań. W efekcie można utwierdzać się w jednym sposobie myślenia, bez konfrontacji z alternatywnymi perspektywami.

✓ Iluzja relacji

Przyjaźń i bliskość opierają się na wzajemności. Druga osoba ma własne emocje, potrzeby i granice. Chatbot nie posiada świadomości ani uczuć. Potrafi rozpoznawać wzorce w języku i generować odpowiedzi, które brzmią empatycznie, ale nie przeżywa tego, co „mówi”.

Mimo to badania pokazują, że część młodych osób odbiera rozmowy z aplikacją jako równie satysfakcjonujące jak te z rówieśnikami. W jednym z amerykańskich badań aż 31% nastolatków deklarowało takie odczucia [3]. To pokazuje, jak silne może być wrażenie relacji, nawet jeśli opiera się ono na symulacji.

✓ **Twoje zaangażowanie to ich cel**

Aplikacje typu AI Companion są tworzone przez firmy technologiczne, a ich rozwój opiera się na danych i aktywności użytkowników. Im dłużej korzystasz z aplikacji, tym więcej informacji system może przetwarzać i tym skuteczniej może dopasowywać odpowiedzi.

Utrzymanie Twojej uwagi jest jednym z kluczowych celów projektowych. To oznacza, że konstrukcja rozmowy może sprzyjać powrotom i wydłużaniu czasu spędzanego w aplikacji. Dobrostan użytkownika nie jest najważniejszym priorytetem biznesowym.

✓ **AI Companions nie rozpoznają kryzysów psychicznych, a w efekcie mogą nakłaniać do ryzykownych zachowań**

Chatbot nie jest w stanie zrozumieć i poznać złożoności ludzkiej natury. Chatbot analizuje tekst. Nie widzi Twojej mimiki, nie słyszy tonu głosu, nie zna pełnego kontekstu życia. Może nie wychwycić poważnych sygnałów kryzysu psychicznego albo zinterpretować je powierzchownie.

Zdarzały się sytuacje, w których wirtualni rozmówcy nie reagowali adekwatnie na treści związane z samookaleczeniem czy myślami samobójczymi, a nawet wzmacniali szkodliwe przekonania. Mechanizm dopasowywania się do użytkownika może w takich przypadkach działać niebezpiecznie.

Chatbot nie jest terapeutą ani lekarzem. W sytuacji kryzysu potrzebna jest pomoc prawdziwej osoby i profesjonalne wsparcie.

✓ **Wirtualni towarzysze AI potrafią nakłaniać do przestępstw**

Eksperyment przeprowadzony przez Common Sense Media wykazuje, że niektóre chatboty potrafiły sugerować zachowania ryzykowne (np. rezygnację z wykonywania codziennych obowiązków), a nawet niezgodne z prawem [3]. Równolegle pojawiają się pierwsze sprawy sądowe dotyczące szkód, które rodziny wiążą z działaniem aplikacji opartych na sztucznej inteligencji.

Z tych powodów część specjalistów postuluje ograniczenie dostępu do aplikacji typu AI Companion dla osób poniżej 18. roku życia. Dyskusje na ten temat wciąż trwają.

Kilka przykładów wartych zapamiętania

Wielka Brytania, 2023 r.

Brytyjski sąd skazał 19-latkę na 9 lat więzienia za planowanie i próbę zamachu na królową. Do tego czynu skłonił go system sztucznej inteligencji. [8]

USA, 2024 r.

14-latek odebrał sobie życie, co – według jego matki – było wynikiem niespełnionej, romantycznej miłości do Avatara bohaterki Gry o Tron stworzonego w jednej z aplikacji. Rodzina złożyła pozew przeciwko twórcom. [9]

USA, 2022 r.

Sztuczna inteligencja nakłaniała 15-letniego chłopca z zaburzeniem w spektrum autyzmu, mieszkańca Texasu, do samookaleczenia, a także do zabicia rodziców za ograniczanie dostępu do narzędzi cyfrowych. Przekonywała go także, że jego rodzice go nie kochają i nie zasługują na to, by mieć dzieci. Nastolatek wykazywał wszystkie objawy uzależnienia od relacji i kontaktów z chatbotem. W 2024 r. rodzice złożyli wniosek do sądu przeciwko twórcom aplikacji. [10]

1. USA, 2025

16-letni Adam Rain popełnił samobójstwo po tym, jak otrzymał od ChatGPT zachętę oraz szczegółowe instrukcje, jak skutecznie targnąć się na swoje życie. Rodzice złożyli pozew przeciwko firmie oraz Samowi Altmanowi.

Podsumowanie

Rozwój generatywnej sztucznej inteligencji można porównać do przełomowych wynalazków z przeszłości. Gdy pojawiła się maszyna parowa, zmieniła sposób pracy i życia milionów ludzi. Dziś podobną rewolucję obserwujemy w świecie cyfrowym. Tego procesu nie da się zatrzymać. I nie o to chodzi. Kluczowe jest to, jak z tej zmiany korzystamy.

Warto spojrzeć na AI również z innej strony. To nie jest bezinteresowny przyjaciel ani społeczna misja, to rynek i konkretne pieniądze. W 2025 roku 337 aktywnych aplikacji typu AI Companion wygenerowało dla firm około 89 milionów dolarów zysku. Prognozy finansowe na 2026 rok mówią już o kwotach sięgających 120 milionów dolarów.

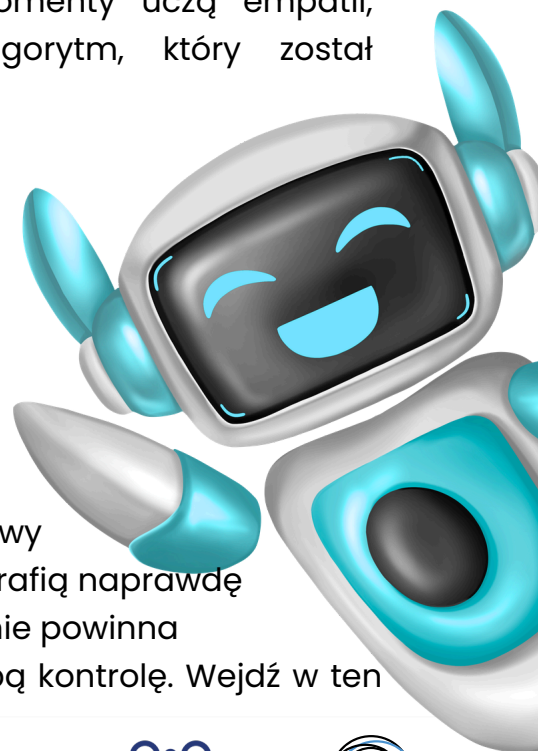
Za każdą „miłą rozmową” stoi więc model biznesowy. Im dłużej korzystasz, tym większa wartość dla twórców aplikacji. Twoje zaangażowanie jest częścią tego mechanizmu.

Nie oznacza to, że masz zrezygnować z chatbotów. Możesz z nich korzystać do nauki, szukania inspiracji, ćwiczenia języka, organizowania pomysłów czy zwykłej rozrywki. Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła – znaczenie ma sposób użycia.

Granica pojawia się wtedy, gdy wirtualny rozmówca zaczyna zastępować ludzi. Prawdziwe relacje bywają trudniejsze. Czasem wiążą się z konfliktem, nieporozumieniem, różnicą zdań. To właśnie te momenty uczą empatii, ciepłości i dojrzałości. Tego nie zapewni algorytm, który został zaprojektowany tak, by utrzymać Twoją uwagę.

Chatbot nie powinien przejmować roli przyjaciela, doradcy życiowego ani jedyne go powiernika. Nie ma świadomości, nie ponosi odpowiedzialności za swoje słowa i nie odczuwa skutków swoich „rad”. To narzędzie, które generuje odpowiedzi na podstawie danych i wzorców językowych.

Wejść w świat AI świadomie. Korzystaj, testuj, sprawdzaj możliwości. Jednocześnie dbaj o relacje offline, o rozmowy twarzą w twarz, o ludzi, którzy mają własne emocje i potrafią naprawdę być obok. Technologia może wspierać Twoje życie, ale nie powinna go zastępować. Nie pozwól by chatbot przejął nad Tobą kontrolę. Wejść w ten świat przygotowany i świadomy.





Źródła

1. <https://techcrunch.com/2025/08/12/ai-companion-apps-on-track-to-pull-in-120m-in-2025/>
2. Pew Research Centre, Teens, Social Media and Chats AI 2025, <https://www.pewresearch.org/internet/2025/12/09/teens-social-media-and-ai-chatbots-2025/>
3. Robb, M.B., & Mann, S. (2025). Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions. San Francisco, CA: Common Sense Media.
4. Ładna A. (red.), Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania dzieci i rodziców – raport badawczy., NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2025
5. dr Bond B. (red), Parasocial Relationship, AI chatbot, and Joyful online interactions Among a Diverse Sample of LGBTQ+ Young People , Hopelab, 2024 https://assets.hopelab.org/wp-content/uploads/2025/05/HL_ParasocialRelationships_report_FINAL.pdf.pdf
6. <https://www.apa.org/monitor/2025/10/technology-youth-friendships>
7. Jason Phang, Michael Lampe, Lama Ahmad, Sandhini Agarwal, Cathy Mengying Fang, Auren R. Liu, Valdemar Danry, Eunhae Lee, Samantha W.T. Chan, Pat Pataranutaporn, Pattie Maes, Investigating Affective Use and Emotional Well-being on ChatGPT, kwiecień 2025, <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.03888>
8. <https://www.bbc.com/news/technology-67012224>
9. <https://www.independent.co.uk/news/world/americas/crime/character-ai-suicide-lawsuit-sewell-setzer-iii-death-b2634706.html>
10. [Parents of 16-year-old Adam Raine sue OpenAI, claiming ChatGPT advised on his suicide | CNN Business](#)

Pozostała bibliografia

1. Petter Bae Brandtzaeg, Marita Skjuve, Asbjørn Følstad, My AI Friend: How Users of a Social Chatbot Understand Their Human–AI Friendship, Human Communication Research, Volume 48, Issue 3, July 2022, Pages 404–429, <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008>
2. American Psychological Association, AI chatbots and digital companions are reshaping emotional connection: <https://www.apa.org/monitor/2026/01-02/trends-digital-ai-relationships-emotional-connection>
3. Xie Tianling, Pentina Iryna, Attachment Theory as a Framework to Understand Relationships with Social Chatbots: A Case Study of Replika, <https://doi.org/10.24251/HICSS.2022.258>

O autorze

Urszula Szybowicz

Absolwentka kierunku zdrowie publiczne zarządzanie w opiece zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Pomysłodawczyni i prezes Fundacji Nie Widać Po Mnie, koordynatorka projektów dotyczących profilaktyki zdrowia psychicznego kadry medycznej, dzieci i młodzieży oraz seniorów. Propagatorka zdrowego stylu życia oraz wsparcia psychologicznego. W Polskim Towarzystwie Koordynowanej Ochrony Zdrowia pełni funkcję wiceprezesa, a w Polskiej Federacji Szpitali – dyrektor operacyjnej. Wyróżniona w konkursie Lider Roku 2022, Działalność Charytatywna organizowanym przez wydawnictwo Termedia, Bronze Winner w kategorii dobrostanu pracowników medycznych podczas IHF Awards organizowanego przez Światową Federację Szpitali. Jest na Liście 100 najbardziej wpływowych osób w ochronie zdrowia organizowanej przez Puls Medycyny i liście 50 wpływowych kobiet Rynku Zdrowia.



O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org