



CYKL KONFERENCJI:

Silni w służbie, bezpieczni w życiu.

Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.

Szanowni Funkcjonariusze oraz Pracownicy Służb Mundurowych,

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA, we współpracy z Departamentem Zdrowia MSWiA oraz Instytutem Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, ma zaszczyt zaprosić Państwa do udziału w ogólnopolskiej konferencji szkoleniowej online pt. „Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA”.

Konferencja poświęcona jest wzmocnieniu dobrostanu psychicznego i fizycznego osób pełniących służbę oraz wykonujących pracę w jednostkach podległych MSWiA. Wydarzenie skierowane jest do funkcjonariuszy i pracowników, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat skutecznych sposobów dbania o zdrowie psychiczne, budowania odporności na stres oraz utrzymywania równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.

Program konferencji obejmuje praktyczne zagadnienia związane z redukcją stresu, w tym techniki oddechowe i morsowanie jako metody wspierające regenerację organizmu, znaczeniem odpowiednio zbilansowanej diety dla dobrostanu psychicznego, konstruktywnym radzeniem sobie ze złością, wpływem specyfiki służby na relacje z bliskimi i funkcjonowanie w związkach, zasadami higieny cyfrowej oraz rolą substancji psychoaktywnych w regulacji emocji. Celem wydarzenia jest przekazanie uczestnikom wiedzy i praktycznych narzędzi, które mogą wspierać ich codzienne funkcjonowanie zarówno w służbie, jak i poza nią.

IV Konferencja | „Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II”



Konferencja online



**06 października 2026 r.
godz. 09.00-13:30**

[DOŁĄCZ DO WYDARZENIA](#)



- Udział w konferencji jest bezpłatny.
- Nie jest wymagana rejestracja ani podawanie danych osobowych.

Wyrażam głęboką nadzieję, że przygotowane wydarzenie szkoleniowe dostarczy Państwu cennej, praktycznej wiedzy oraz realnego wsparcia w codziennym życiu rodzinnym i zawodowym.

Przewodnicząca Komitetu Naukowego
dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ
Z wyrazami szacunku,

K. Nowakowska-Domagala

Patronat honorowy:



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji

Patronat naukowy:



Państwowy Instytut
Medyczny MSWiA



UNIwersytet
ŁÓDZKI

Patronat medialny:



InfoSecurity 24



**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



**IV Konferencja | "Wymagająca służba, realne wsparcie.
O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz
pracowników służb podległych MSWiA, część II"**



Konferencja online



6 października 2026 r.

PROGRAM



09:00-09:10

Otwarcie konferencji

Powitanie uczestników, przedstawienie organizatorów oraz założeń wydarzenia.



09:10-10:10

Kiedy ulga staje się pułapką – o stresie, substancjach i zachowaniach nałogowych

Ilek. Jacek Koprowicz

Specjalista psychiatra

Kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego, Państwowy Instytut Medyczny MSWiA

Długotrwałe napięcie, przeciążenie i trudność w powrocie do równowagi po służbie mogą sprzyjać poszukiwaniu szybkich sposobów obniżania dyskomfortu. Alkohol, leki, nikotyna, środki psychoaktywne, hazard, gry, intensywne korzystanie z internetu lub inne powtarzane zachowania mogą początkowo przynosić krótkotrwałą ulgę, z czasem jednak zwiększać ryzyko utraty kontroli i pogorszenia funkcjonowania.

Podczas wykładu omówione zostaną mechanizmy, które sprawiają, że doraźny sposób radzenia sobie ze stresem może stopniowo przekształcić się w zachowanie problemowe lub uzależnienie. Przedstawione zostaną różnice między używaniem okazjonalnym, używaniem ryzykownym, zachowaniem utrwalonym i uzależnieniem, a także znaczenie tolerancji, przymusu, utraty kontroli oraz kontynuowania zachowania mimo negatywnych konsekwencji.

Uczestnicy poznają sygnały ostrzegawcze wskazujące, że substancja lub zachowanie zaczynają pełnić dominującą funkcję regulowania emocji i napięcia. Omówione zostaną również zasady wczesnego reagowania, prowadzenia rozmowy z osobą doświadczającą trudności oraz kierowania do profesjonalnej pomocy bez moralizowania i stygmatyzacji.

Szczególne uwaga zostanie poświęcona specyfice służby, w której presja, nieregularny rytm dnia, ekspozycja na zdarzenia silnie obciążające i ograniczona możliwość regeneracji mogą zwiększać ryzyko utrwalania nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie.





10:10-11:10

Od jelit do mózgu – jak wspierać odporność psychiczną w wymagającej służbie?

Maria Żalikowska-Bojarczuk

Wymagająca służba wiąże się z długotrwałym obciążeniem, nieregularnym rytmem dnia, pracą zmianową, ograniczoną możliwością odpoczynku oraz koniecznością zachowania sprawności w sytuacjach presji i nieprzewidywalności. Warunki te mogą wpływać na jakość snu, poziom energii, funkcjonowanie układu pokarmowego, koncentrację i zdolność organizmu do regeneracji.

Podczas wykładu omówione zostaną dwukierunkowe zależności między funkcjonowaniem przewodu pokarmowego, mikrobiotą jelitową, układem nerwowym i reakcją organizmu na stres. Uczestnicy dowiedzą się, czym jest oś jelito-mózg oraz w jaki sposób przewlekłe napięcie, niedobór snu, zaburzenia rytmu dobowego i nieregularne odżywianie mogą oddziaływać na nastrój, koncentrację, pracę układu pokarmowego i ogólne funkcjonowanie.

Przedstawione zostanie znaczenie regularności posiłków, jakości diety, nawodnienia, snu i codziennego rytmu dla utrzymania energii i sprawności psychofizycznej. Omówione zostaną również najczęstsze trudności występujące podczas dyżurów i pracy zmianowej, takie jak pomijanie posiłków, spożywanie dużych ilości kofeiny, jedzenie w nocy czy nieregularność pór odpoczynku.

Szczególne uwagi zostaną poświęcone działaniom możliwym do zastosowania w realiach służby, również podczas dyżurów, pracy zmianowej i okresów zwiększonego obciążenia. Wykład będzie miał charakter popularnonaukowy i praktyczny, z zachowaniem ostrożności wobec uproszczonych przekazów dotyczących wpływu pojedynczych produktów lub suplementów na zdrowie psychiczne.



11:10–11:25

Przerwa



11:25-12:25

Zimno i oddech w regulacji napięcia – morsowanie oraz techniki oddechowe jako element wspierania dobrostanu w służbie

dr n. med. Jan Czarnecki

Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

Wykład będzie poświęcony fizjologicznym mechanizmom reakcji organizmu na zimno oraz wpływowi sposobu oddychania na poziom pobudzenia, napięcie i zdolność powrotu do równowagi. Omówiona zostanie reakcja organizmu na nagłą ekspozycję na zimno, rola układu autonomicznego oraz znaczenie stopniowej adaptacji.

Uczestnicy poznają podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z morsowania i innych form ekspozycji na zimno. Przedstawione zostaną możliwe korzyści, ograniczenia i przeciwwskazania, a także sytuacje, w których kontakt z zimnem może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem zdrowotnym. Podkreślona zostanie konieczność uwzględnienia stanu zdrowia, stopniowego przygotowania oraz unikania zachowań ryzykownych.

Druga część wykładu będzie dotyczyć technik oddechowych wykorzystywanych w regulowaniu pobudzenia. Omówione zostaną różnice między spokojnym, wydłużonym oddechem sprzyjającym obniżeniu napięcia a intensywnymi technikami, które mogą nasilać pobudzenie lub prowadzić do hiperwentylacji. Uczestnicy poznają proste sposoby pracy z oddechem możliwe do zastosowania przed wymagającym zadaniem, po interwencji lub podczas powrotu do równowagi.

Morsowanie i techniki oddechowe zostaną przedstawione jako metody wspomagające regenerację i samoregulację, a nie jako substytut leczenia, psychoterapii lub profesjonalnej pomocy w przypadku utrzymujących się trudności.



12:25–13:35

Od napięcia do równowagi – jak skutecznie regulować emocje w wymagającej służbie

Marlena Podlecka-Paradowska

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, Państwowy Instytut Medyczny MSWiA

Silne pobudzenie, napięcie, złość, lęk i trudność w wyciszeniu po wymagającym zdarzeniu są naturalnymi reakcjami organizmu na obciążenie. Problem pojawia się wtedy, gdy reakcje te utrzymują się, nasilają lub zaczynają wpływać na podejmowane decyzje, relacje zawodowe i funkcjonowanie rodzinne.

Podczas wykładu omówione zostaną mechanizmy narastania napięcia oraz zależności między pobudzeniem fizjologicznym, interpretacją sytuacji, emocjami i zachowaniem. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać własne sygnały ostrzegawcze, zanim dojdzie do utraty kontroli, impulsywnej reakcji lub przeciążenia.

Przedstawione zostaną krótkie strategie samoregulacji możliwe do wykorzystania bezpośrednio po interwencji, podczas przerwy w służbie lub po jej zakończeniu. Omówione zostaną między innymi sposoby obniżania pobudzenia, orientowania uwagi, regulowania oddechu, porządkowania reakcji emocjonalnej oraz odzyskiwania poczucia kontroli nad własnym działaniem.

Ważnym elementem wykładu będzie również problem przenoszenia obciążeń zawodowych na życie prywatne. Uczestnicy poznają sposoby przechodzenia z roli zawodowej do funkcjonowania rodzinnego, komunikowania potrzeby odpoczynku oraz rozpoznawania sytuacji, w których własne strategie przestają być wystarczające i potrzebna jest konsultacja psychologiczna lub inna forma profesjonalnego wsparcia.



13:25–13:35

Podsumowanie i zakończenie konferencji

Podsumowanie najważniejszych wątków konferencji oraz zakończenie wydarzenia.

Patronat honorowy:



Ministerstwo Spraw
Wewnętrznych i Administracji



Patronat naukowy:

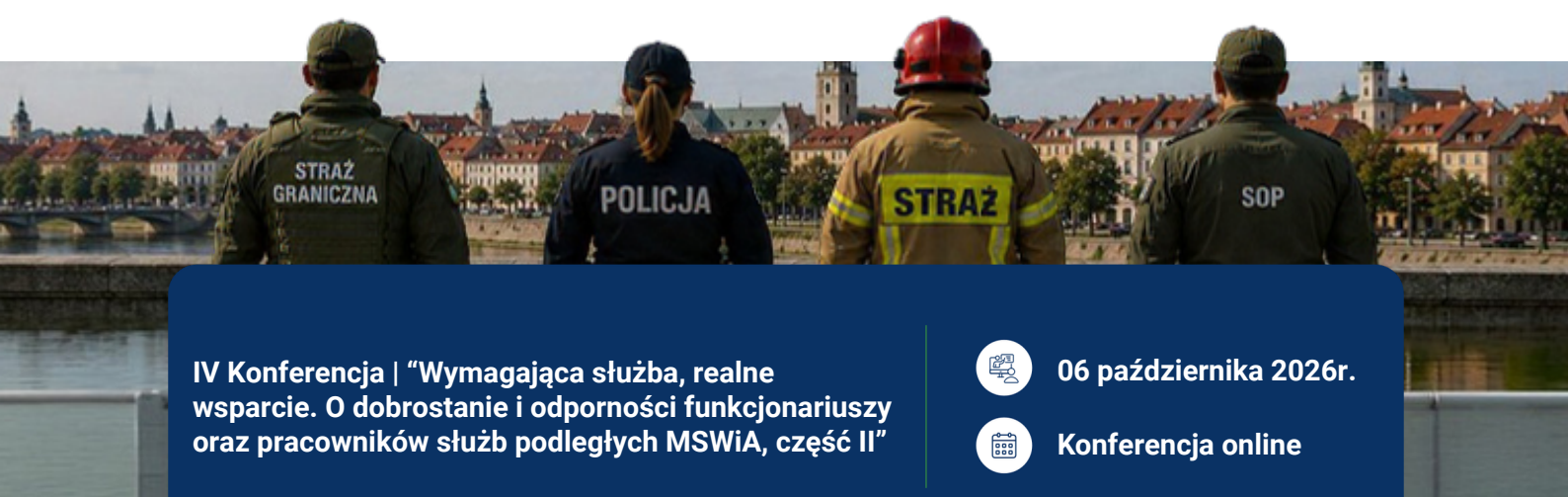


Państwowy Instytut
Medyczny MSWiA



UNIWERSYTET
ŁÓDZKI





IV Konferencja | "Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II"



06 października 2026r.



Konferencja online



PRELEGENCI:

Ilek. Jacek Koprowicz

Kierownik Poradni Zdrowia Psychicznego, PIM MSWiA

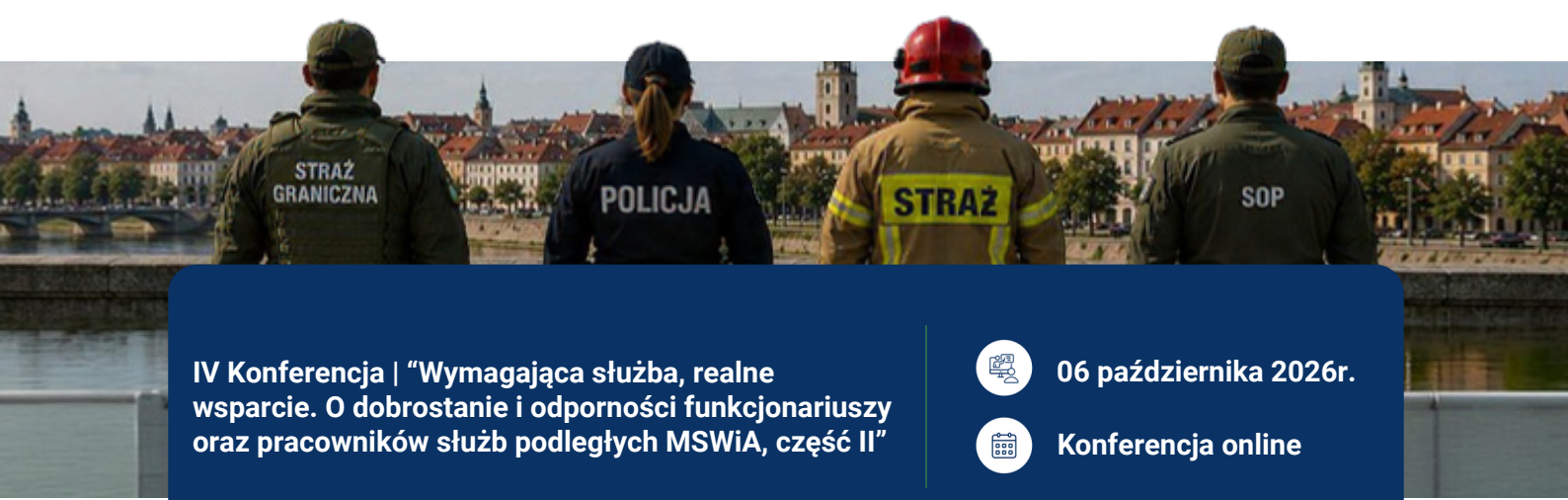
Ilek. Jacek Koprowicz - jest specjalistą psychiatrą z prawie 30-letnim doświadczeniem w diagnostyce i leczeniu zaburzeń psychicznych. Kształcił się w Wojskowej Akademii Medycznej oraz Akademii Medycznej w Łodzi. Od 1999 roku pracuje z pacjentami w różnych obszarach psychiatrii, zdobywając doświadczenie w lecznictwie szpitalnym, poradniach zdrowia psychicznego oraz lecznictwie uzależnień.

W swojej praktyce zajmuje się m.in. diagnostyką i leczeniem psychoz, zaburzeń depresyjnych i lękowych, zaburzeń związanych z traumą oraz problemów związanych z uzależnieniami. Ma również doświadczenie w pracy z osobami wykonującymi zadania i zawody wymagające wysokiej odporności psychicznej, w tym z funkcjonariuszami służb. Był twórcą i wieloletnim kierownikiem Pabianickiego Centrum Psychiatrycznego – autorskiego przedsięwzięcia, które powstało niezależnie od późniejszej reformy psychiatrii i było oparte na środowiskowym, kompleksowym modelu organizacji opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi. Przyjęte wówczas rozwiązania wyprzedzały kierunek zmian, który w kolejnych latach znalazł odzwierciedlenie w koncepcji centrów zdrowia psychicznego.

Obecnie kieruje Przychodnią Zdrowia Psychicznego Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA w Warszawie. W swojej pracy łączy wieloletnie doświadczenie kliniczne z praktyką w zakresie organizacji i zarządzania opieką psychiatryczną.

Szczególną uwagę poświęca problematyce zdrowia psychicznego osób funkcjonujących w warunkach przewlekłego stresu, wysokiej odpowiedzialności i obciążenia psychicznego. Zajmuje się również problematyką następstw doświadczeń traumatycznych, w tym związanych z pełnieniem służby, oraz znaczeniem wczesnej diagnostyki, profilaktyki i właściwie dobranego wsparcia psychicznego.

Jest autorem i współautorem publikacji naukowych oraz uczestnikiem konferencji, debat i szkoleń poświęconych psychiatrii, zdrowiu psychicznemu i organizacji opieki psychiatrycznej.



IV Konferencja | "Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II"



06 października 2026r.



Konferencja online

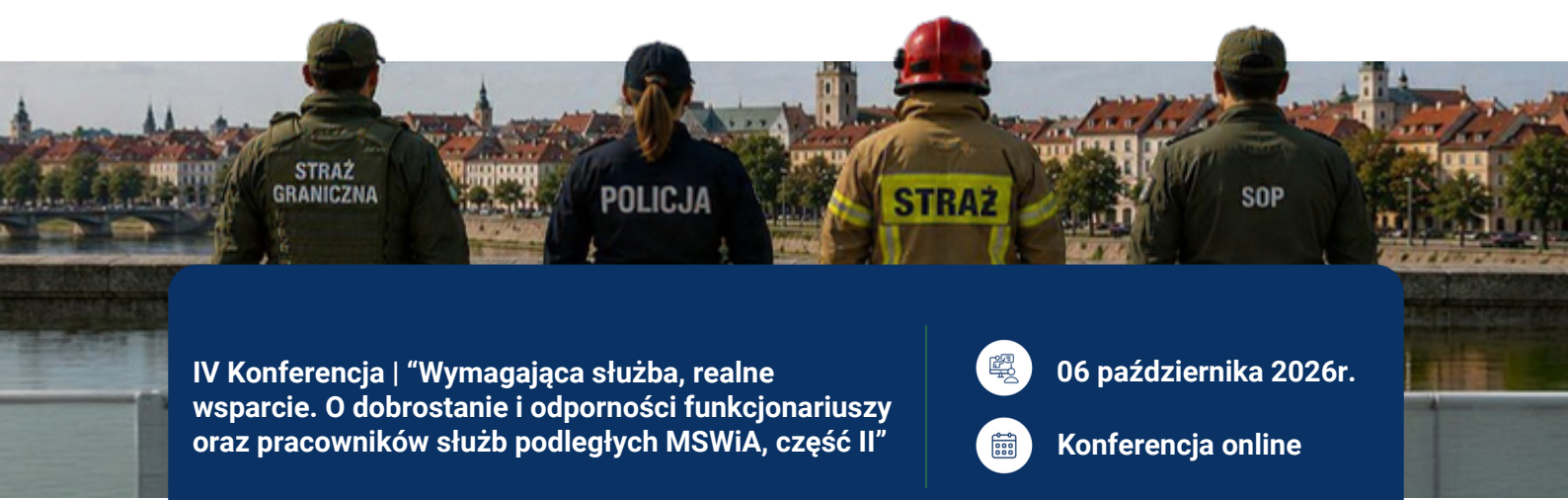


PRELEGENCI:

Maria Żalikowska-Bojarczuk

Maria Żalikowska - Maria Żalikowska jest inżynierką biomedyczną i edukatorką zdrowotną, założycielką projektu „Kupa Zdrowia”. Popularyzuje rzetelną wiedzę dotyczącą zdrowia jelit, profilaktyki oraz wpływu funkcjonowania układu pokarmowego na zdrowie i jakość życia. Prowadzi działalność edukacyjną, warsztaty i programy skierowane do osób zainteresowanych profilaktyką zdrowotną, łącząc wiedzę naukową z praktycznymi rozwiązaniami i przystępną komunikacją.

W swoich badaniach koncentruje się na ocenie związku między cechami rytmu okołodobowego a zmiennymi osobowościowymi a nasileniem zaburzeń depresyjnych, lękowych i snu. Od 2018 roku pracuje w ambulatorium z pacjentami psychiatrycznymi.



IV Konferencja | "Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II"



06 października 2026r.



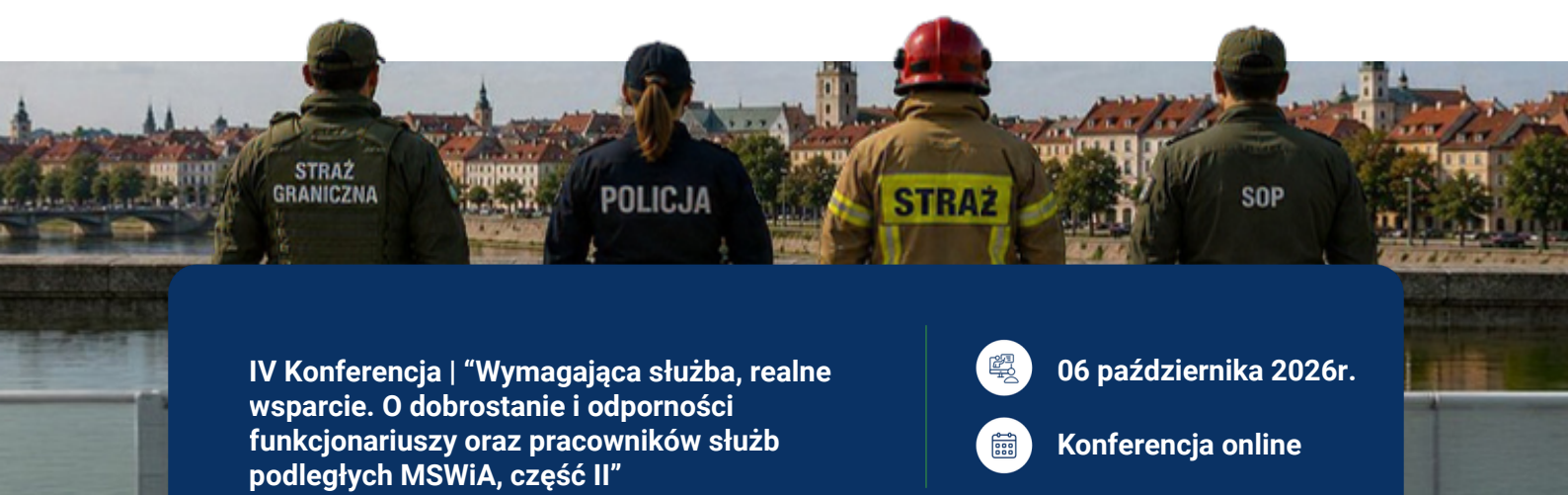
Konferencja online



PRELEGENCI:

mgr Marlena Podlecka-Paradowska

mgr Marlena Podlecka-Paradowska – Logoterapeuta, oligofrenopedagog. Specjalizuje się w terapii osób doświadczających pustki egzystencjalnej, lęku egzystencjalnego, braku poczucia sensu życia oraz wypalenia zawodowego. Wieloletni pracownik naukowy Kliniki Nerwic, Zaburzeń Osobowości i Odżywiania Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Aktualnie związana zawodowo z Zakładem Psychologii Klinicznej i Zdrowia PIM MSWiA. Współautorka kilkunastu artykułów naukowych, kilku rozdziałów w monografiach naukowych oraz monografii naukowej. Obecnie w trakcie przygotowywania pracy doktorskiej z zakresu problematyki uzależnień.



IV Konferencja | "Wymagająca służba, realne wsparcie. O dobrostanie i odporności funkcjonariuszy oraz pracowników służb podległych MSWiA, część II"



06 października 2026r.



Konferencja online



PRELEGENCI:

dr hab. n. med. i n. o zdr.

Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ

dr hab. n. med. i n. o zdr. Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ - psycholog kliniczny, psychoterapeutka, specjalistka psychoterapii uzależnień, profesor uczelni w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Kieruje Zakładem Psychologii Klinicznej i Zdrowia Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA.

Od wielu lat łączy pracę naukową, dydaktyczną, kliniczną i ekspercką w obszarze psychologii klinicznej, zdrowia psychicznego, psychoterapii oraz uzależnień. Jej zainteresowania naukowe i praktyczne koncentrują się wokół psychologicznych uwarunkowań funkcjonowania człowieka w sytuacjach obciążenia, zaburzeń używania substancji i uzależnień behawioralnych, zachowań samobójczych, zaburzeń osobowości, regulacji emocji, funkcjonowania poznawczego oraz znaczenia rytmów okołodobowych, snu i regeneracji dla zdrowia psychicznego.

Jest autorką i współautorką publikacji naukowych z zakresu psychologii klinicznej, psychiatrii, suicydologii, uzależnień i chronopsychologii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy klinicznej z osobami dorosłymi, w tym z pacjentami z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami osobowości, zaburzeniami odżywiania, uzależnieniami oraz współwystępującymi problemami zdrowia psychicznego.

Posiada również doświadczenie eksperckie w pracach realizowanych na rzecz Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, obejmujących m.in. rozwój specjalizacji w dziedzinie psychoterapii uzależnień, rozwiązania systemowe w obszarze psychologii klinicznej i opieki psychiatrycznej oraz opracowywanie standardów postępowania w profilaktyce zachowań samobójczych.

W Państwowym Instytucie Medycznym MSWiA rozwija obszar psychologii klinicznej i zdrowia, obejmujący wsparcie psychologiczne pacjentów, rodzin i personelu medycznego, profilaktykę zdrowia psychicznego oraz działania edukacyjne i szkoleniowe. Zaangażowana jest także w prace dotyczące systemowego wzmocnienia diagnostyki psychologicznej, opieki psychologicznej oraz wsparcia funkcjonariuszy i pracowników służb podległych MSWiA.

W ramach cyklu konferencji „Silni w służbie, bezpieczni w życiu” współtworzy koncepcję merytoryczną wydarzeń poświęconych odporności psychicznej, dobrostanowi, regeneracji, funkcjonowaniu rodziny oraz profesjonalnemu wsparciu funkcjonariuszy i pracowników służb MSWiA.

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



KOMITET NAUKOWY

dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagała, prof. UŁ
Przewodnicząca Komitetu Naukowego
Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM
MSWiA
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr hab. Barbara Bętkowska-Korpała, prof. UJ
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychoterapii uzależnień
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii
oraz Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej, Szpital
Uniwersytecki w Krakowie

dr Aleksandra Lewandowska
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci
i młodzieży
Ordynator Oddziału Psychiatrycznego dla Dzieci i Młodzieży,
Szpital im. Józefa Babińskiego Specjalistycznego
Psychiatrycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łodzi

prof. dr hab. Piotr Gałęcki
Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii
Klinika Psychiatrii Dorosłych, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr Jolanta Ryniak
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychoterapii
uzależnień dla województwa małopolskiego
Kierownik Zespołu Poradni Leczenia Uzależnień dla
dorosłych, dzieci i młodzieży, Szpital Uniwersytecki
w Krakowie

dr hab. Katarzyna Walęcka-Matyja, prof. UŁ
Dyrektor Instytutu Psychologii, Uniwersytet Łódzki

prof. dr hab. Jan Chodkiewicz
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk
Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński
Konsultant Krajowa w dziedzinie psychologii klinicznej

prof. dr hab. Marcin Wojnar
Klinika Psychiatryczna, Warszawski Uniwersytet Medyczny

dr hab. Łukasz Mokros, prof. UMed w Łodzi
Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr hab. Anna Mosiołek, prof. APS
Instytut Pedagogiki Specjalnej,
Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

prof. dr hab. Tadeusz Pietras
Kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr hab. Monika Wiłość-Dębczyńska, prof. UKW
Kierownik Katedry Psychologii Zdrowia,
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

prof. dr hab. Agnieszka Gmitrowicz
Klinika Zaburzeń Afektywnych i Psychotycznych,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

dr hab. Dorota Merecz-Kot, prof. UŁ
Kierownik Zakładu Psychologii Pracy, Instytut Psychologii,
Uniwersytet Łódzki

dr Dominika Fijałkowska
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Patryk Stecz
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Andrzej Śliwerski
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

dr Paweł Rasmus
Kierownik Zakładu Psychologii Lekarskiej,
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Silni w służbie, bezpieczni w życiu.
Zasoby, odporność psychiczna i wsparcie funkcjonariuszy
służb mundurowych MSWiA i ich bliskich.**



KOMITET ORGANIZACYJNY

zaklad.psychologii@pimmswia.gov.pl

tel. 47 722 17 93

dr hab. Katarzyna Nowakowska-Domagala, prof. UŁ

Kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA
Instytut Psychologii, Uniwersytet Łódzki

lek. Jacek Koprowicz

Poradnia Zdrowia Psychicznego, PIM MSWiA

mgr Marlena Podlecka-Paradowska

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

mgr Karolina Waszak

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

Anna Położniak

Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, PIM MSWiA

Patronat honorowy:



Patronat naukowy:



Patronat medialny:

