

W recenzowanej monografii Ewy Wilczek-Rużyczki i Magdaleny Kwak pt.: *Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania* autorki podejmują niezwykle ważną problematykę zdrowia w kontekście współczesnych zagrożeń oraz wskazują na możliwości ograniczania rozprzestrzeniania się zaburzeń i chorób psychicznych. Książka składa się ze wstępu, pięciu rozdziałów, zakończenia i piśmiennictwa. W rozdziale pierwszym przedstawiono współczesne rozumienie zagadnień zdrowia psychicznego, wskazując czym jest zdrowie psychiczne, omówiono wybrane modele i sposoby ujmowania zdrowia psychicznego w wymiarze indywidualnym i zdrowia publicznego, określono determinanty wpływające na zdrowie psychiczne oraz wskazano na współczesne biopsychospołeczne zagrożenia dla zdrowia psychicznego. W rozdziale drugim przedstawiono, w nawiązaniu do modelu salutogenetycznego, koncepcję poczucia koherencji, wskazując na możliwości wzmacniania zdrowia poprzez odwołanie do elementów składowych, zasobów odpornościowych, stylu życia i ograniczanie stresorów. W rozdziale trzecim i czwartym omówiono koncepcje stresu i możliwych stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych w kontekście wzmacniania i poprawy stanu zdrowia. Szczególnie ważne z perspektywy współczesnych zagrożeń są umiejętności skutecznego ograniczania wpływu stresu na funkcjonowanie i zdrowie ludzi. W rozdziale piątym przedstawiono praktyczne działania dla wzmocnienia zdrowia psychicznego w kontekście podejścia salutogenetycznego, wskazano na wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, co jest szczególnie ważne w obliczu trwającej pandemii COVID-19, a także podkreślono znaczenie uczenia oraz rozwijania umiejętności radzenia sobie ze stresem – prewencja pierwotna i wtórna. Należy wskazać na szeroki przegląd współczesnej literatury naukowej (222 pozycje), do której odwołują się Autorki recenzowanej pracy, co przyczynia się do określenia omawianej monografii, jako wartościowej poznawczo i aktualnej pod względem treściowym.

**Reasumując, stwierdzam, że recenzowana monografia Ewy Wilczek-Rużyczki i Magdaleny Kwak pt.: *Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania* jest interesującą, ważną i wartościową – teoretycznie oraz praktycznie – pracą z zakresu psychologii zdrowia. Z uwagi na poruszaną w niej problematykę szeroko rozumianego zdrowia i komunikatywny styl narracji prezentowany przez Autorki, książka ta jest szczególnie zalecana dla lekarzy, pielęgniarek, psychologów, pedagogów, dyrektorów szkół i ośrodków szkolno-wychowawczych, a także dla nauczycieli oraz studentów kierunków nauk o zdrowiu. Mam nadzieję, że monografia ta – w trosce o dobro pacjentów — przyczyni się do ożywionej, krytycznej dyskusji na temat**

**interdyscyplinarnie rozumianego zdrowia oraz do przełamywania istniejących barier komunikacyjnych, poznawczo-intelektualnych, uprzedzeń emocjonalnych między lekarzami, pielęgniarkami, psychologami, pedagogami, fizjoterapeutami itd., reprezentującymi różne dyscypliny medyczne i społeczne nauki o zdrowiu.**