



**Bo najważniejsi
są zdrowi ludzie
i zdrowe relacje.**

– poznaj historię
Joanny Smolarczyk



Skuteczni już na starcie! – projekt popularyzacji postaw obywatelskich w środowisku uczniowskim – Zadanie publiczne finansowane ze środków otrzymanych w 2025 r. od Ministra Edukacji w ramach programu „Młodzi obywatele” na podstawie umowy zawartej 21 lipca 2025 r. Wartość dofinansowania: 162 700 PLN Całkowita wartość zadania: 180 800 PLN.

Nazywam się Joanna Smolarczyk, jestem doktorem nauk medycznych i lekarzem specjalistą psychiatrą. Moja droga życiowa to opowieść o tym, jak różnorodne doświadczenia – od tańca, przez działalność samorządową i międzynarodową współpracę naukową – mogą się wzajemnie przenikać, uzupełniać i prowadzić do niezwykłych osiągnięć.



Balet – pierwsza lekcja wytrwałości

„Balet to nie tylko taniec, to sztuka cierpliwości” – mawiała moja nauczycielka. Od 6. roku życia uczyłam się tańca klasycznego. Balet był dla mnie szkołą życia: uczył dyscypliny, pracy zespołowej i pokory wobec własnych ograniczeń. Kiedy miałam 9 lat, po raz pierwszy wyjechałam na tournée tanecznych występów po Belgii. Był to cykl koncertów charytatywnych, podczas których zbierałyśmy fundusze na odnowienie i udoskonalenie oddziału neonatologicznego w moim rodzinnym mieście. To doświadczenie uświadomiło mi, że pasja może być czymś więcej niż osobistą radością – może stać się narzędziem niesienia pomocy innym. Podczas tego wyjazdu miałam też okazję pierwszy raz zwiedzić Brukselę i zobaczyć siedzibę Parlamentu Europejskiego, co już wtedy zainspirowało mnie do zainteresowania się ideą Unii Europejskiej (choć Polska do UE jeszcze nie należała!), współpracą państw i możliwościami kształcenia poza granicami Polski.

W szkole baletowej nawiązałam kilka niezwykłych przyjaźni, które trwają do dziś – mimo iż każda z nas wybrała zupełnie inną drogę zawodową, wciąż łączy nas miłość do sztuki i chęć niesienia pomocy innym.

Samorząd – szkoła odpowiedzialności

Już w szkole podstawowej odkryłam, że samorząd uczniowski daje możliwość realnego wpływu na życie społeczności. W kolejnej szkole (gimnazjum) nauczyłam się, że praca w samorządzie to odpowiedzialność i konieczność podejmowania decyzji, które mają znaczenie dla innych. Już wtedy jako samorząd mieliśmy realny wpływ na wybór dodatkowych zajęć, powstawanie kół naukowych, tworzenie nowych kierunków rozwoju. W liceum kontynuowałam swoją pracę w samorządzie uczniowskim: prowadziłam większe projekty i uczyłam się budować zespół, który działa wspólnie dla dobra szkoły. Organizowaliśmy wydarzenia zarówno dla społeczności uczniowskiej, jak i koncerty czy też inne wydarzenia charytatywne.

Kiedy rozpoczęłam studia na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach, naturalnym krokiem było zaangażowanie się w działalność samorządu studenckiego. Zostałam przewodniczącą Rady Uczelnianej Samorządu Studenckiego ŚUM – to doświadczenie dało mi nie tylko ogromną radość, ale też poczucie odpowiedzialności za całą społeczność akademicką. Wspólnie z zespołem organizowaliśmy konferencje, akcje edukacyjne i wydarzenia integracyjne. To właśnie wtedy zrozumiałam, że lider nie jest kimś, kto stoi ponad innymi, ale kimś, kto działa razem ze swoim zespołem. Kimś, kto potrafi słuchać i wspierać.



Następnie kontynuowałam swoją pracę samorządową w Radzie Samorządu Doktorantów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Zostałam wybrana Przewodniczącą Rady i Przedstawicielką naszego samorządu w Krajowej Reprezentacji Doktorantów oraz Doktoranckim Forum Uczelni Medycznych.

*Zjazd sprawozdawczo-wyborczy Doktoranckiego Forum
Uczelni Medycznych w Bydgoszczy,
12-14.07.2024 r.*

Moja droga nie zatrzymała się na uczelni. Zostałam wybrana do Zarządu Doktoranckiego Forum Uczelni Medycznych, gdzie przez 3 lata z mgr Małgorzatą Grochocką z Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu miałam przyjemność reprezentowania interesów doktorantów obszaru nauk medycznych i nauk o zdrowiu z całej Polski.

Od 2023 roku jestem członkiem Rady Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA), gdzie mam możliwość współtworzyć rozwiązania wspierające mobilność i rozwój młodych naukowców.



*Wręczenie powołania na członka Rady NAWA
przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego Marcina Kulaska, 12.11.2025 r.*

Dzięki programom międzynarodowym odbyłam staże w różnych krajach, poznając nowe metody pracy i ucząc się od najlepszych specjalistów. Te doświadczenia pokazały mi, że nauka nie zna granic – a każdy z nas może być częścią globalnej wspólnoty badaczy.

Podczas studiów na kierunku lekarskim miałam możliwość uczestniczenia w praktykach w ramach programu Erasmus+ w Bari we Włoszech. Był to czas intensywnej nauki, ale także spotkania z inną kulturą medyczną, innym podejściem do pacjenta i organizacji pracy w szpitalu. Obserwowanie włoskich lekarzy i pielęgniarek pozwoliło mi zrozumieć, jak ważne jest łączenie wiedzy teoretycznej z empatią i otwartością na potrzeby pacjenta.

Kolejnym etapem były wyjazdy w ramach programu Erasmus+ do Oddziału Psychiatrii w Lleida w Hiszpanii. Tam miałam okazję prowadzić wspólne badania dotyczące techniki hiperwentylacji stosowanej w zabiegach elektrowstrząsowych. Było to niezwykle cenne doświadczenie – praca w międzynarodowym zespole badawczym pokazała mi, jak różne perspektywy i metody mogą się uzupełniać, prowadząc do nowych odkryć i lepszego zrozumienia procesów terapeutycznych.

Te wyjazdy nauczyły mnie, że mobilność akademicka to nie tylko zdobywanie wiedzy, ale także budowanie mostów między ludźmi i kulturami. Każdy staż, każda współpraca międzynarodowa poszerza horyzonty i uczy pokory wobec ogromu wiedzy i nauki, która rozwija się równolegle w różnych częściach świata.

Jednym z ważnych kroków w mojej karierze było członkostwo w Japońskim Towarzystwie Psychiatrii i Neurologii. Rozpoczęło się, kiedy w 2023 roku otrzymałam nagrodę Japońskiego Towarzystwa Psychiatrii i Neurologii, która corocznie jest przyznawana 12 najwybitniejszym młodym psychiatrom na świecie. Był to dla mnie ogromny zaszczyt i dowód na to, że praca wykonywana z pasją może być dostrzeżona na całym świecie. Podczas kongresów Japońskiego Towarzystwa Psychiatrii i Neurologii w Yokohamie, Sapporo oraz Kobe miałam okazję przedyskutować swoje pomysły naukowe z najwybitniejszymi psychiatrami z całego świata. Współpracujemy przy tworzeniu kilku międzynarodowych projektów naukowych. Obecnie najważniejszym projektem jest dla mnie International Collaborative Research for Ijime (Bullying) Prevention and Intervention, który pod kierownictwem naukowców z Japonii zajmuje się zapobieganiem oraz wdrażaniem interwencji w sytuacjach występowania przemocy w szkołach w 6 krajach świata (Japonia, Indonezja, Libia, Nigeria, Polska i Tajwan). Obecnie przebywam na stażu naukowym na Uniwersytecie w Adelajdzie, gdzie mam możliwość współpracy z wybitnymi psychologami i lekarzami z południowej Australii.



Wręczenie nagród podczas Kongresu Japońskiego Towarzystwa Psychiatrii i Neurologii w Yokohamie, 23.06.2023 r.

Działalność w Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym

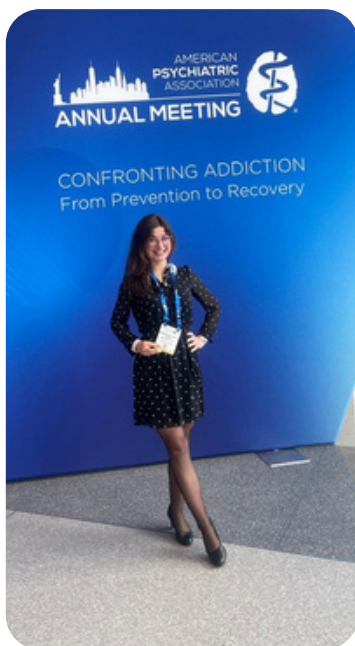
Równocześnie do działań międzynarodowych, aktywnie działam w Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym, gdzie mogę współpracować z innymi specjalistami i wspólnie rozwijać psychiatrię w naszym kraju. Jestem członkiem Komisji Psychiatrii Ekologicznej i Architektury Psychiatrii a także Sekcji Kształcenia Specjalizacyjnego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Wraz z kolegami i koleżankami z Sekcji zawsze zabieramy głos w sprawach najważniejszych dla młodych psychiatrów w naszym kraju i na świecie.

Zdrowi ludzie, zdrowe relacje – sens mojej pracy

Patrząc na swoją drogę, wiem, że wszystkie doświadczenia – od baletu, przez działalność samorządową, po międzynarodowe staże – prowadziły mnie do miejsca, w którym jestem dziś. Najważniejszym obszarem mojej pracy jest psychiatria, bo to właśnie ona pozwala mi zrozumieć drugiego człowieka i być przy nim w chwilach, gdy potrzebuje wsparcia. Każdy pacjent niesie ze sobą swoją historię, emocje i trudności, a moim zadaniem jest pomóc mu odnaleźć równowagę i nadzieję. Psychiatria uczy mnie pokory wobec ludzkiego cierpienia i wywołujących je przeciwności losu, ale też daje ogromną satysfakcję, gdy mogę zobaczyć spokój i uśmiech na twarzy osoby, która wcześniej czuła się zagubiona.

Równie ważna jest dla mnie międzynarodowa nauka. Dzięki niej mogę poznawać różne perspektywy, metody i podejścia do leczenia, które rozwijają się w innych krajach. Spotkania z lekarzami i naukowcami z Włoch, Hiszpanii, Japonii czy Australii pokazały mi, że każdy system medyczny ma swoje mocne strony, a ich połączenie może wzbogacić codzienną praktykę kliniczną. Uwzględnianie tych różnorodnych doświadczeń w pracy z pacjentem sprawia, że leczenie staje się bardziej kompleksowe i dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Dlatego wierzę, że psychiatria i międzynarodowa współpraca naukowa to dwa filary mojej drogi zawodowej – jeden zakorzeniony w empatii i zrozumieniu człowieka, drugi w otwartości na świat i ciągłym poszukiwaniu nowych rozwiązań. To właśnie one sprawiają, że moja praca jest nie tylko zawodem, ale i misją.



Po lewej: Kongres American Psychiatric Association w Nowym Jorku, 3 maja 2024 r.



Po prawej: Kongres World Psychiatric Association w Wiedniu, 28 września 2023 r.

Moja droga – przez taniec, pasję, samorząd, naukę i współpracę międzynarodową – nauczyła mnie, że najważniejsi w życiu są zdrowi ludzie i zdrowe relacje. Takie relacje możemy tworzyć, kiedy żyjemy w świecie zgodnym z naszymi przekonaniami i oczekiwaniami. A tego świata nikt dla nas bez nas nie stworzy.

Samorządność - to dla mnie nic innego jak samodzielne decydowanie o tym, w jakim świecie i jak chcemy żyć i podejmowanie działań, żeby ten świat codziennie ulepszać.

Autor: Joanna Smolarczyk