

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ
OBJETYCH GMINNYM PROGRAMEM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ZA 2023 ROK**

Na podstawie art. 2 ust. 6 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (t. j Dz.U.2022, poz. 2123 ze zm.) ustanowiono Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022. Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego został przyjęty uchwałą Rady Gminy Ciepłowody z dnia 16 listopada 2018 r. Nr 224/L/2018 na lata 2018-2022. Następnie ustanowiono Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030. Zgodnie z § 2 ust. 1 pkt. 8) Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 podmiotami realizującymi Program są samorzady województw, powiatów i gmin. Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego został przyjęty uchwałą Rady Gminy Ciepłowody z dnia 29 grudnia 2023 r. Nr 323/LXI/23 na lata 2023-2030.

Głównym celem opracowanego Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla mieszkańców Gminy Ciepłowody jest jego realizacja poprzez :

1)promocję zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym, tutaj :

upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, zapobieganie zaburzeniom psychicznym, zwiększenie integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi, organizacja systemu poradnictwa i pomocy w stanach kryzysu psychicznego.

2) Zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży przez poradnie psychologiczno- pedagogiczną, przez udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom pomocy psychologiczno- pedagogicznej, tutaj:

upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej, upowszechnianie zróżnicowanych form pomocy i wsparcia społecznego, aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi, skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

3)zapewnienie innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym,
Współpraca Ośrodka Pomocy Społecznej ze służbami opieki psychiatrycznej oraz z lekarzami rodzinnymi.

4)aktywizacja zawodowa dla osób z zaburzeniami psychicznymi,

5) wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży przez poradnie psychologiczno-pedagogicznej przez udzielanie dzieciom i młodzieży oraz rodzicom pomocy psychologiczno- pedagogicznej.

Realizacja działań zawartych w Gminnym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego przez wszystkie jednostki samorządu terytorialnego przyczynia się do kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciepłowodach wraz z podmiotami realizującymi program przygotowują i przedkładają Radzie Gminy Ciepłowody w terminie do 30 kwietnia każdego roku, roczne sprawozdania z wykonania zadań objętych Gminnym Programem Ochrony zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030.

Sprawami związanymi z problemami alkoholowymi i profilaktyką w tym zakresie na terenie gminy zajmuje się Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, która współpracuje z Poradnią Uzależnień „SANGO” w Ząbkowicach Śląskich i organizacjami pożytku publicznego funkcjonującymi w tym obszarze. Na terenie gminy funkcjonuje również „Punkt Konsultacyjny dla osób uzależnionych” ,

w każdy pierwszy i ostatni piątek miesiąca w godz. 14.-15 w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciepłowodach, pl. A. Mickiewicza 2.

W Punkcie jest zatrudniony psycholog i psychoterapeuta.

Można uzyskać informacje i poradnictwo w zakresie:

- picia szkodliwego, uzależnienia, współuzależnienia, sytuacji dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym;
- problemie pijących nastolatków;
- zjawiska przemocy w rodzinie, przemocy wobec dzieci;
- bazy adresów i ofert profesjonalnych placówek pomocowych na terenie powiatu.

Zadania Punktu:

- motywowanie zarówno osób uzależnionych, jak i członków ich rodzin do podjęcia psychoterapii w placówkach leczenia uzależnienia, kierowanie do leczenia specjalistycznego oraz do skorzystania z pomocy grup samopomocowych;
- motywowanie osób pijących ryzykownie i szkodliwie, ale uzależnionych, do zmiany szkodliwego wzoru picia;
- udzielania wsparcia osobom po zakończeniu leczeniu odwykowym;

- rozpoznanie zjawiska przemocy domowej, udzielanie stosownego wsparcia i informacji
- o możliwości uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy domowej;
- inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej;
- gromadzenie aktualnych informacji na temat dostępnych miejsc pomocy i kompetencji poszczególnych służb i instytucji z terenu gminy, które powinny być włączone w systemową pomoc dla rodziny.

W pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godzinach 10 - 14 konsultacji udzielał psycholog z Ośrodka Interwencji Kryzysowej z Barda.

Istnieje także możliwość skorzystania z telefonu zaufania. Terapeuta pełni dyżury w pierwszy i ostatni piątek każdego miesiąca pod numerem telefonu 663 41 59 58 W godzinach od 14: 00 do 15: 00 .

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży Stowarzyszenie Św. Celestyna oferowało pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną na czas pandemii i nie tylko . Świadczenia bezpłatne na NFZ bez skierowania. Mikoszków 11, Tel. 727 545 999.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach obejmuje swoim wsparciem populację osób chorujących psychicznie . Często to właśnie dzięki pomocy i zaangażowaniu pracowników Ośrodka osoby te mają możliwość uczestnictwa w życiu społecznym. Pracownik socjalny stosuje takie formy pracy socjalnej, jak: aktywizowanie, wspieranie, wzmacnianie, edukowanie, włączanie do aktywności zawodowej, projektowanie zmian, programowanie funkcjonowania lokalnych systemów wsparcia, zarządzanie zasobami ludzkimi i finansowymi, inspirowanie nowych form pomocy, analizowanie kwestii społecznych oraz praktykowanie w zakresie umiejętności ich profesjonalnego rozwiązywania.

Na terenie Ośrodka w 2023 roku odbywały się konsultacje u psycholog, w III i IV czwartek miesiąca w godzinach 19.00 do godziny 12.00. Konsultacji udzielano : dzieciom z problemami, rodzicom mającym problemy opiekuńczo wychowawcze z dziećmi, rodzicom którzy są nieprzygotowani do pełnienia roli rodzica.

Razem z poradnictwa specjalistycznego (prawnego, psychologicznego, rodzinnego) w 2023 roku skorzystało 23 osoby.

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Ciepłowodach w ramach działań na rzecz ochrony zdrowia psychicznego odbyły się zajęcia psychoedukacyjne dla uczniów nt. radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, stresem czy prawidłowym reagowaniem w sytuacjach problemowych. Uczniowie, rodzice, nauczyciele

i pracownicy niepedagogiczni uczestniczyli w działaniach realizowanych w ramach Dnia Zszarganych Nerwów oraz Dniu Walki z Depresją.

Pedagog i psycholog przygotowały dla rodziców i uczniów materiały dydaktyczne omawiające tematykę zagrożeń zdrowia psychicznego oraz cyberprzemocy. W trakcie nauczania stacjonarnego w miesiącach maj- czerwiec Treści profilaktyczno-wychowawcze dotyczące zagadnień zdrowia psychicznego były realizowane na godzinach wychowawczych oraz zajęciach realizowanych przez pedagoga i psychologa w ramach zastępstw za nauczyciela. Poruszano zagadnienia dotyczące tematyki asertywności i szacunku dla drugiego człowieka oraz budowania poczucia własnej wartości, samooceny, sposobów reagowania na stres. W szkole odbyły się również rozmowy indywidualne z uczniami, którzy przejawiają symptomy zaburzeń emocjonalnych i zachowania. Pedagog prowadziła dla uczniów z w/w zaburzeniami zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, a psycholog zajęcia terapeutyczne.

Zadania związane z profilaktyką zdrowia psychicznego są wpisane w program profilaktyczno-wychowawczy. Wychowawcy i specjaliści na bieżąco rozwiązywali problemy między uczniami. Podejmowane działania miały na celu kształtowanie u uczniów prawidłowych postaw społecznych. Rodzice byli Informowani o sytuacjach problemowych i kierowani na badania do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej z dzieci, u których zauważono występowanie zaburzeń zachowania oraz zaistniały zagrożenia wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Działania informacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin, potrzebujących pomocy i wsparcia prowadzone są przez realizatorów Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w Ciepłowodach bez przerwy.

Na stronie WWW.bip.ops.cieplowody.pl Ośrodek Pomocy Społecznej udostępnia informacje o możliwych formach wsparcia :
(ilość odwiedzin 67)

Jeżeli ty lub ktoś z twoich bliskich doświadcza niepokojących objawów, nie zwlekaj z szukaniem pomocy.

Jeżeli nie mamy możliwości skorzystania z pomocy psychiatry lub psychoterapeuty, to można skorzystać też z telefonu zaufania:

1. Bezpłatny telefon dla dorosłych, którzy doświadczają kryzysu: 116 123
2. Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka: 22 484 88 01
3. Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji: 22 594 91 00
4. W Polsce działają również Ośrodki Interwencji Kryzysowej, w których pomoc udzielana jest nieodpłatnie (adresy i lokalizacje znajdziemy pod adresem www.oik.org.pl).

W ubiegłym roku padł niechlubny rekord prób samobójczych dzieci i młodzieży w Polsce.

W tych instytucjach można uzyskać pomoc:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia": 800 12 00 02
- Telefoniczne Centrum Wsparcia: 800 70 2222
- Mailowe wsparcie psychologiczne Kampanii Przeciw Homofobii: bezpieczniej@kph.org.pl
- Mailowe wsparcie psychologiczne Lambdy Warszawa: poradnictwo@lambdawarszawa.org

1. Wsparcie i telefony zaufania :

(ilość odwiedzin 71)

-Niebieska Linia.

Pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie

801-120-002

-Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116-111

Możesz dzwonić codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Więcej o telefonie 116-111 na stronie www.116111.pl Możesz dzwonić codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Więcej o telefonie 116-111 na stronie www.116111.pl

-Pomarańczowa Linia 1.

Pomaga rodzicom, których dzieci pija

801-140-068

-Pomarańczowa Linia 2.

Pomaga rodzicom, których dzieci pija

800-479-064

Czynny: pon.-pt. w godz. 10-19.30

-Zielona linia.

Porady i informacje na temat HIV/AIDS

(22) 621-33-67

-Policyjny Telefon Zaufania - ogólnopolski

800-120-226

-Narkotyki, narkomania.

Informacja, porada, wsparcie

801-199-990

Czynny codziennie od 16.00 do 21.00

-Informacja i pomoc w problemach związanych z narkotykami

800-12-02-89

Czynne od pn. do pt., w godz. 10.00 - 17.00

-Kryzysowy Telefon Zaufania

116-123

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoletnich. Więcej informacji na stronie www.116123.edu.pl

-Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi

(22) 628 01 20

2.Telefon zaufania młodych:

(ilość odwiedzin 80)

Jeśli masz kłopoty w szkole, w domu, jesteś młodym dorosłym i masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać;

- czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością;
- podejrzewasz, że masz depresję;
- masz opory przed pójściem do specjalisty;
- obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa bądź leczysz się u psychiatry;
- podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.

SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGAMI FUNDACJI ITAKA

TELEFON CZYNNY:

poniedziałek - sobota 11:00 - 21:00

3.Lista ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej (adresy i numery telefonów);

(ilość odwiedzin 90)

4. Metody walki ze stresem i profilaktyka stresu.

(ilość odwiedzin 105)

5.Depresja u nastolatków.

(ilość odwiedzin 97)