

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ  
OBJETYCH GMINNYM PROGRAMEM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
ZA 2025 ROK**

Na podstawie art. 2 ust. 6 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (t. j Dz.U.2024, poz. 917) ustanowiono Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030. 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 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 leczenia odwykowego;
- 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 trzeci i czwarty czwartek miesiąca w godzinach 9 – 11 konsultacji udzielał psycholog. 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 2025 roku skorzystało 25 osób.

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.

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Ciepłowodach w ramach działań na rzecz ochrony zdrowia psychicznego :

W ramach pracy wychowawczo- profilaktycznej są dla uczniów i dzieci przedszkolnych organizowane koncerty muzyczne, spektakle profilaktyczne oraz różnego rodzaju wyjazdy do kina, teatru czy na basen. Wychowawcy wraz z klasami wyjeżdżają na wycieczki szkolne w różne regiony kraju, ucząc tym samym poszanowania tradycji, kultury i obyczajowości oraz umiejętności właściwego zachowywania się podczas różnych sytuacji życiowych.

W szkole działa świetlica środowiskowa, biblioteka publiczna i multimedialna czytelnia. Uczniowie szkoły mogą popołudniami korzystać z hali sportowej.

Szkoła dużą wagę przywiązuje do zagadnień dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Pedagog i psycholog prowadzą dla dzieci i rodziców poradnictwo indywidualne oraz zajęcia, które mają na celu niwelowanie zagrożeń związanych z uzależnieniem od różnych form i używek, kształtujące prawidłowe postawy społeczne. Są to zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne, psychologiczne, Trening Umiejętności Społecznych. Ponadto w szkole jest organizowany corocznie Dzień Bez Przemocy, Dzień Życzliwości, Dzień Zdrowia Psychicznego, Dzień Walki z Depresją Dzień Bezpieczeństwa i szeleg licznych akcji w ramach pracy Szkolnego Klubu Wolontariatu,

Szkoła wspiera rodziny niewydolne wychowawczo poprzez monitorowanie uczęszczania dziecka do szkoły, jego funkcjonowania na terenie placówki oraz interweniowanie w przypadkach zaniedbań. Odbywają się wówczas rozmowy wychowawcy, pedagoga i psychologa z rodzicami ucznia, bądź uczniami sprawiającymi problemy wychowawcze. W przypadku nie wywiązywania się rodziców z prawidłowej funkcji opiekuńczo-wychowawczej szkoła powiadamia odpowiednie do tego instytucje ( Sąd Rodzinny, Ośrodek Pomocy Społecznej,

kurator sądowy, Policja). Uczniowie z w/w dysfunkcjami są kierowani na zdiagnozowanie w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Pedagog i psycholog przeprowadzają wśród uczniów i rodziców stałą akcję prewencyjno- informacyjną na temat szkodliwości alkoholu i środków psychotropowych, zagrożeń płynących z niewłaściwego korzystania z sieci.

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](http://WWW.bip.ops.cieplowody.pl) Ośrodek Pomocy Społecznej udostępnia informacje o możliwych formach wsparcia .

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

Kryzys psychiczny (potocznie nazywany kryzysem emocjonalnym lub załamaniem nerwowym) to ekstremalna reakcja człowieka na wydarzenie trudne, krytyczne w jego życiu. Kryzys zakłóca normalne, codzienne funkcjonowanie osoby, powodując poczucie przekroczenia jej możliwości poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją.

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222,  
Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- E-mail: [porady@liniawsparcia.pl](mailto:porady@liniawsparcia.pl)
- Stronę [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl)
- Czat

Na stronie [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl), a także w App Store i Google Play dostępna jest aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

Jeżeli nie mamy możliwości skorzystania z pomocy psychiatry lub psychoterapeuty, to można skorzystać 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](http://www.oik.org.pl))
5. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
6. Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia": 800 12 00 02
7. Telefoniczne Centrum Wsparcia: 800 70 2222

8. Mailowe wsparcie psychologiczne Kampanii Przeciw Homofobii:  
[bezpieczniej@kph.org.pl](mailto:bezpieczniej@kph.org.pl)