

## **SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ OBJĘTYCH GMINNYM PROGRAMEM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO ZA 2022 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 ) 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.

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.

Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciepłowodach wraz z Zespołem Koordynującym przygotowują i przedkładają Radzie Gminy w terminie do 30 kwietnia każdego roku, roczne sprawozdanie z wykonania zadań objętych Gminnym Programem Ochrony zdrowia Psychicznego.

Zarządzeniem Wójta Gminy Ciepłowody z dnia 18 lipca 2019 r. został powołany Zespół Koordynujący realizację Programu Promocji Zdrowia Psychicznego dla Gminy Ciepłowody na lata 2018-2022 r.

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.

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.

Wnioski:

- wzbogacić ofertę działań profilaktycznych dla rodziców i uczniów,
- w dalszym ciągu podejmować działania zmierzające do niwelowania zachowań ryzykownych.

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

**1. Wsparcie i telefony zaufania :**

-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](http://www.116111.pl) Możesz dzwonić codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Więcej o telefonie 116-111 na stronie [www.116111.pl](http://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 niepełnoprawnych. Więcej informacji na stronie [www.116123.edu.pl](http://www.116123.edu.pl)

-Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla Ofiar Handlu Ludźmi

**(22) 628 01 20**

2.Telefon zaufania młodych:

( ilość odwiedzin 30 )

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 37 )

4. Metody walki ze stresem i profilaktyka stresu.

( ilość odwiedzin 53 )

5. Depresja u nastolatków.

(ilość odwiedzin 44 )

6. Powrót do zdrowia powrót do pracy po kryzysie psychicznym.

(ilość odwiedzin 9 )

7. Zasoby krajowe:

( ilość odwiedzin 29 )

- [Ministerstwo Zdrowia](#)
- [Instytut Psychiatrii i Neurologii](#)
- [Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#)
- [Krajowe Centrum ds. AIDS](#)
- [Strona kampanii „Cięża bez alkoholu” \(www.ciazabezalkoholu.pl\)](#)
- [Strona kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” \(www.przemoc.com.pl\)](#)
- [Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” \(http://www.niebieskalinia.info/](#)
- [Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” \(http://www.niebieskalinia.org/\)](#)
- [Strona Anonimowych Alkoholików](#)
- [Profesjonalny portal psychologiczny](#)
- [Życie w trzeźwości - serwis dotyczący uzależnienia od alkoholu](#)
- [Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno Pedagogicznej MEN](#)
- [Zachowaj Trzeźwy Umysł](#)
- [Nieoficjalna strona Dorosłych Dzieci Alkoholików](#)
- [Strona kampanii "Dziecko w sieci"](#)
- [Fundacja Dzieci Niczyje \(www.fdn.pl\)](#)
- [E-Pacjent](#)
- [Kurier Medycyny Praktycznej](#)
- [Medycyna i Zdrowie - Potrzebny Portal Medyczny - Esculap.pl](#)
- [Edukacyjny serwis medyczny portalu Esculap.pl](#)
- [Internetowy Serwis Informacyjny "NA ZDROWIE"](#)
- [Nieformalna Grupa na Rzecz Promowania Idei Przyjaźni i Nieagresji "Wsparcie"](#)
- [Krajowa Rada Związków i Stowarzyszeń Abstynenckich](#)
- [Strona poświęcona FAS](#)
- [Forum 12 Kroków](#)
- [Portal Psychologiczny \[psychologia.net.pl\]\(http://psychologia.net.pl\)](#)
- [Serwis internetowy \[www.niepal.pl\]\(http://www.niepal.pl\)](#)
- [Oficjalna strona Al-Anon](#)
- [\[mam-problem.com\]\(http://mam-problem.com\)](#)
- [Warszawski Serwis Informacyjny dotyczący profilaktyki uzależnień](#)