

**Projekt uchwały
z dnia 06.12.2023 r.**

UCHWAŁA Nr

**Rady Gminy w Ciepłowodach
z dnia**

**w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego
na lata 2023-2030**

Na podstawie art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 o ochronie zdrowia psychicznego (T.j. Dz. U.2022, poz. 2123), § 2 rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023- 2030 (Dz. U. 2023 r., poz.2480) oraz art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 40 z późn. zm.) Rada Gminy Ciepłowody, co następuje:

§ 1. Uchwała się Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030 – stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2.Wykonanie uchwały powierza się Wójtowi Gminy.

§3.Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wojciech Mrozek

radca prawny

UZASADNIENIE

do Uchwały Nr Rady Gminy w Ciepłowodach z dniaw sprawie przyjęcia Gminnego Programu 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 (Dz. U. 2023 r., poz.2480) realizatorami Programu są samorządy województw, powiatów i gmin.

Zgodnie z art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym do zadań własnych gminy należy zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty samorządowej w zakresie ochrony zdrowia.

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest uzasadnione.

Załącznik
do projektu Uchwały
Rady Gminy Ciepłowody
z dnia

**GMINNY PROGRAM OCHRONY
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
W CIEPŁOWODACH
NA LATA 2023 – 2030**

Spis treści:

- I. Diagnoza sytuacji zagrożeń
- II. Wprowadzenie
- III. Cele Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego:

Cel główny 1 : promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Cele szczegółowe:

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

Cel główny 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.

Cele szczegółowe :

- 2.1 upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej,
- 2.2 upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego,
- 2.3 aktywizacja zawodowa i społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi,
- 2.4 skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

IV. Sposoby realizacji Gminnego Programu i monitoring.

V. Sposoby sprawozdawczości Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w Ciepłowodach na lata 2023 -2030.

I. Diagnoza sytuacji zagrożeń.

Schorzenia psychiczne i zaburzenia zachowania są bardzo poważnym problemem społecznym.

Choroba psychiczna, najogólniej ujmując to utrata umiejętności efektywnego reagowania przez organizm człowieka na bodźce generowane przez środowisko zewnętrzne jak i wewnętrzne.

Podstawowym wskaźnikiem stanu zdrowia Polaków jest rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych, w tym także związanych z nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Zdrowie psychiczne obejmuje jednak znacznie szerszy zakres zagadnień, które są rozwiązywane na poziomie krajowym przez już istniejące programy. Wśród osób z zaburzeniami psychicznymi rośnie odsetek populacji w wieku młodzieńczym. W ubiegłym roku padł niechlubny rekord prób samobójczych dzieci i młodzieży w Polsce. Z danych Fundacji Grow Space wynika, że w 2022 r. odnotowano ponad 2 tys. takich prób. To wzrost o 150 proc. w stosunku do danych z 2020 r. Najmłodsze dzieci, które chciały odebrać sobie życie, mają od 7 do 12 lat. W ubiegłym roku padł także rekord prób samobójczych zakończonych zgonem.

Punktem wyjścia do realizacji jakichkolwiek działań skierowanych do mieszkańców gminy jest przedstawienie rzetelnych, jasnych i sformułowanych w dostępny sposób informacji na temat zdrowia psychicznego szeroko rozumianego.

W naszym społeczeństwie niekorzystnym zjawiskiem jest powszechnie i niezmiennie wyrażanie i przekonanie, że choroba psychiczna jako wstydliva wymaga ukrywania jej przed innymi ludźmi. Świadczy to, jak silne jest w świadomości społecznej piętno rozpoznania choroby psychicznej, które prowadząc do przemilczania lub ukrywania choroby (albo zaprzeczania jej) może skomplikować los chorych i utrudniać udzielenie im właściwej pomocy we właściwym czasie.

Powszechnie dostrzegana tendencja do ukrywania zawstydzającej choroby psychicznej a także wszelkich lęków i dyskomfortów psychicznych świadczy o tym, że uruchamia ona proces społecznego napiętnowania (stygmatyzacji) dotkniętej nią osoby.

Napiętnowanie sprzyja postrzeganiu cierpień chorego przez pryzmat funkcjonujących w społeczeństwie negatywnych stereotypów opisujących chorobę i osoby chore psychicznie. Procesowi temu mogą też towarzyszyć: społeczne naznaczanie, o czym świadczy (pejoratywny) specyficzny słownik społeczny nazywający w sposób niegodny zarówno same choroby jak i osoby na nie cierpiące, a także tendencja do dystansowania się wobec osób chorujących i nierównego ich traktowania w życiu społecznym. Dystansowanie się wobec osób chorych psychicznie jest jednym z bardziej niekorzystnych następstw napiętnowania, ponieważ uruchamia wiele procesów psychologicznych i społecznych, które marginalizują pozycję chorego, opóźniają i osłabiają możliwości udzielenia mu skutecznej pomocy, a niekiedy utrwalają nieprzystosowanie. Jest to tym bardziej niebezpieczne, że osoby chore często same przejawiają skłonność do wycofywania się, wynikającą z przeżywanych zaburzeń. Obie te tendencje – dystansowanie się otoczenia i własne wycofywanie się – skutecznie spychają osoby chore na margines społeczności.

Ze względu na narastającą liczbę osób z zaburzeniami psychicznymi zależnymi od czynników psychospołecznych, potrzeby w opiece nad zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży są znaczne, w związku z tym na bazie istniejących już form wsparcia należy w miarę możliwości rozbudowywać istniejące zasoby. Uwrażliwić psychologów zatrudnionych w szkołach, ośrodkach pomocy na problemy związane z wykrywaniem wczesnych zaburzeń psychicznych u dzieci, a także zaproponować organizację niektórych spotkań tak, by uświadomić dzieciom czym są choroby i chorzy psychicznie. Na bazie poznania zagadnienia pobudzić akceptację, zrozumienie oraz przeciwdziałać dyskryminacji osób z zaburzeniami psychicznymi. Często szkoła to pierwsze i jedyne miejsce gdzie udaje się „wyłapać” różnego rodzaju nieprawidłowości u dzieci.

Zespół Szkolno -Przedszkolny współpracuje z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ząbkowicach Śląskich.

Zadaniem Poradni jest udzielanie dzieciom (w wieku od urodzenia) i młodzieży pomocy psychologiczno – pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej oraz z zakresu integracji sensorycznej.

Pomoc ta polega na wspomaganiu wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży, profilaktyce uzależnień i innych wychowawczych, terapii zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych, wspomaganiu wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny oraz szkoły.

Sprawami związanymi z problemami alkoholowymi i profilaktyką w tym zakresie na terenie gminy Ciepłowody 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” , a trzeci i czwarty czwartek miesiąca w godzinach 9 - 12 konsultacji udziela psycholog.

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.

II . Wprowadzenie.

Na podstawie art. 2 ust. 6 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. 2022 r., poz. 2123 oraz z 2023 r. poz. 1972) ustanowiono Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030. Głównym celem Programu jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi, w tym osobom uzależnionym oraz doświadczającym kryzysu psychicznego, wszechstronnej i kompleksowej opieki i wsparcia adekwatnych do ich potrzeb.

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 samorządy województw, powiatów i gmin.

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

- 1) promocję zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym,
- 2) zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej
- 3) zapewnienie innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym,
- 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 przyczyni się do kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

III. Cele Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 dla Gminy Ciepłowody realizowany jest w oparciu o następujące akty prawne:

1. Ustawa z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. 2023, poz. 40 z późn. zm.),
2. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2009 roku o finansach publicznych (Dz. U. 2023, poz. 1270 z późn. zm.),
3. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (T. j. Dz. U. 2022, poz. 2123).
4. Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (T. j. Dz. U. 2023 r., poz. 571) .
6. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy domowej (Dz. U. 2021, poz. 1249 z późn. zm.),
7. Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (T. J. Dz. U. 2023, poz. 2151).
8. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. 2023, poz. 1939 z późn. zm.).
9. Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 roku o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz. U. 2023, poz. 1426 z późn. zm.),
10. Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz. U. 2023, poz. 901 z późn. zm.).

Program Ochrony Zdrowia Psychicznego powiązany jest z Gminnym Programem Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych , Przeciwdziałania Przemocy Domowej na terenie Gminy Ciepłowody, a także Gminnym Programie wspierania rodziny oraz Strategii rozwiązywania problemów społecznych na lata 2019-2034 dla Gminy Ciepłowody.

Cel główny 1.

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym

Cele szczegółowe:

1.1. upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu,

1.2. zapobieganie zaburzeniom psychicznym,

1.3. zwiększenie integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi,

1.4. organizacja systemu poradnictwa i pomocy w stanach kryzysu psychicznego.

Cel główny 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.

Cele szczegółowe:

2.1. upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej,

2.2. upowszechnianie zróżnicowanych form pomocy i wsparcia społecznego,

2.3. aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi,

2.4. skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

Cel szczegółowy 1.1

| Lp | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźnik |
|----|---|--|-----------|---|
| 1. | Zakup materiałów dotyczących promocji zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. | OPS, GKRPA, ZSP, GOZ | 2023-2030 | Liczba materiałów ilość uczniów |
| 2. | Organizowanie spotkań w szkołach z udziałem specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego. Prowadzenie spotkań, poradnictwa przez pedagoga szkolnego, psychologa, prawnika. | ZSP, GKRPA, OPS | 2023-2030 | Liczba spotkań |
| 3. | Propagowanie wiedzy w środowisku lokalnym na temat zdrowia psychicznego (ulotki, plakaty, spotkania) | Jednostki organizacyjne gminy | 2023-2030 | Liczba materiałów promocyjnych według potrzeb w danym roku. Liczba spotkań według potrzeb w danym roku |
| 4. | Szersze uwzględnienie zagadnień związanych z ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych u osób nadużywających alkoholu lub z innymi uzależnieniami. | GKRPA, GOZ, OPS organizacje i stowarzyszenia działające na terenie gminy | 2023-2030 | Liczba osób objętych wsparciem GKRPA. Liczba osób objętych działaniami stowarzyszeń. |
| 5. | Wdrożenie w programach szkolnych systemowego (całościowego) podejścia do promocji zdrowia psychicznego w szkole, obejmującego kontrolowanie zachowania w klasie, rozwój umiejętności społecznych oraz | ZSP w Ciepłowodach , GKRPA, OPS. | 2023-2030 | Zapisy w programach szkolnych, w programach przeciw alkoholowych, wsparciu rodziny |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | zapobieganie znęcaniu się nad słabszymi. | | | |
|--|--|--|--|--|

Cel szczegółowy 1.2

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźnik |
|-----|---|---|-----------|--------------------------|
| 1. | Informowanie i kierowanie rodziców na badania dzieci i młodzież u których występują zaburzenia zachowania oraz istnieje zagrożenie wystąpienia zaburzeń psychicznych do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz specjalistów. | ZSP, GOZ, OPS | 2023-2030 | Liczba dzieci |
| 2. | Finansowanie konsultacji psychologa i psychiatry/opinie dla potrzeb sądowych/ osób objętych postępowaniem Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. | GKRPA | 2023-2030 | Ilość podjętych działań. |
| 3. | Prowadzenie wczesnej diagnostyki i interwencji w zaburzeniach rozwoju u dzieci w wieku przedszkolnym. | Przedszkole ZSP, GOZ, OPS | 2023-2030 | Liczba objętych dzieci. |
| 4. | Prowadzenie kampanii/ zakup materiałów skierowanych na wywołanie postaw zrozumienia i akceptacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym realizacja lokalnych projektów informacyjno-edukacyjnych sprzyjających postawom przeciwdziałania dyskryminacji wobec osób z zaburzeniami | OPS, stowarzyszenia działające na terenie gminy | 2023-2030 | Liczba kampanii. |

| | | | | |
|----|--|---|-----------|----------------------------|
| | psychicznymi. | | | |
| 5. | Zachęcanie osób starszych do dalszego aktywnego uczestniczenia społecznego, kulturalnego, ekonomicznego i politycznego w życiu społeczeństwa oraz w procesie podejmowania decyzji na przykład działalność w stowarzyszeniach . | OPS , GOKiP stowarzyszenia działające na terenie gminy. | 2023-2030 | Udział w życiu społecznym. |

Cel szczegółowy 1.3

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźnik |
|------------|---|--|---------------|---------------------------------|
| 1. | Organizacja i współorganizacja imprez o charakterze masowym, dostępnym dla mieszkańców bądź też adresowanych do konkretnych środowisk. | GOKiP, OPS stowarzyszenia działające na terenie gminy, | 2023-2030 | Ilość zorganizowanych imprez. |
| 2. | Organizowanie zajęć, które mają na celu ogólne usprawnienie, rozwijanie umiejętności obejmujących czynności życia codziennego, poprawę czynności psychicznych i fizycznych. | GOKiP, Warsztaty terapii Zajęciowej w Henrykowie i Mikoszowie. | 2023-2030 | Liczba uczestników na zajęciach |
| 3. | Upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej. | OPS, GOZ | 2023-2030 | Ilość podjętych działań. |

Cel szczegółowy 1.4

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźnik |
|-----|---|---|-----------|---|
| 1. | Wspieranie działań osłonowych pomocy społecznej zapewniające bezpieczeństwo socjalne ofiarom przemocy w rodzinie. | Zespół Interdyscyplinarny, OPS, GOZ, ZSP, Psycholog OIK, | 2023-2030 | Liczba objętych osób działaniami |
| 2. | Rozszerzenie zakresu świadczeń i dostępności do poradnictwa specjalistycznego. | OPS, GOZ, Psycholog, Prawnik, Poradnia Uzależnień „SANGO” , | 2023-2030 | Liczba objętych osób działaniami |
| 3. | Prowadzenie poradnictwa dla ofiar przemocy. | Psycholog, Radca Prawny, Urząd Gminy, Zespół Interdyscyplinarny, OPS, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Kuratorzy, Policja, | 2023-2030 | Liczba osób objętych pomocą/ ilość porad. |

Cel szczegółowy 2.1

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Terminy | Wskaźniki |
|-----|---|---|-----------|------------------|
| 1. | Współpraca Ośrodka Pomocy Społecznej ze służbami opieki psychiatrycznej oraz z lekarzami rodzinnymi. | OPS, GOZ, Poradnie Specjalistyczne, szpitale. | 2023-2030 | Liczba kontaktów |
| 2. | Zwiększanie dostępności do świadczeń zdrowotnych z zakresu porad psychologicznych i psychiatrycznych. | Świadczeniodawcy zadań NFZ. | 2023-2030 | Liczba świadczeń |
| 3. | Wspieranie samopomocowych inicjatyw osób z zaburzeniami | Jednostki organizacyjne gminy, stowarzyszenia | 2023-2030 | Liczba inicjatyw |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|
| | psychicznymi i ich rodzin. | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|

Cel szczegółowy 2.2

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźniki |
|------------|--|--|---------------|-----------------------------------|
| 1. | Organizowanie usług opiekuńczych oraz specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi przez Ośrodek Pomocy Społecznej oraz częściowe pokrywanie opłat za pobyt w domach pomocy społecznej . Opieka środowiskowa. | OPS, GOZ | 2023-2030 | Liczba usług |
| 2. | Rozszerzenie w miarę możliwości zakresu pomocy udzielanej przez jednostki organizacyjne gminy i powiatu powołane do pomocy rodzinom i udzielania wsparcia w sytuacjach kryzysowych. | OPS, PCPR, Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bardzie. | 2023-2030 | Wsparcie w sytuacjach kryzysowych |
| 3. | Prowadzenie kampanii informacyjnej o dostępnych formach pomocy dla osób w stanach kryzysu psychicznego, w tym działań edukacyjnych | Wszystkie jednostki organizacyjne gminy. | 2023-2030 | Materiały informacyjne |
| 4. | Wspieranie organizacji pozarządowych, które reprezentują grupy zmarginalizowane i uboższe oraz umożliwiają im wzmacnianie więzi społecznych. | GKRPA, OPS, Samorząd Gminy. | 2023-2030 | Podjęcie działań wspierających |

Cel szczegółowy 2.3

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Termin | Wskaźniki |
|-----|---|--|-----------|--|
| 1. | Zwiększenie dostępności do rehabilitacji zawodowej, organizacji poradnictwa zawodowego i szkoleń zawodowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi. | PUP, OPS, PCPR, Zakłady Pracy Chronionej, Warsztaty Terapii Zajęciowej, Powiatowy Urząd Pracy. | 2023-2030 | Liczba osób objętych różnymi formami działań/rok |

Cel szczegółowy 2.4

| Lp. | Nazwa zadania | Realizator | Terminy | Wskaźnik |
|-----|---|---|-----------|---|
| 2. | Realizacja, koordynowanie i monitorowanie Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego. | Jednostki organizacyjne gminy, stowarzyszenia | 2024-2030 | Sprawozdawczość, monitoring |
| 3. | Promocja zdrowego trybu życia. | Jednostki organizacyjne gminy, stowarzyszenia | 2023-2030 | Liczba spotkań, festynów, pokazów sztuki kulinarnej, wycieczek dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych naszej gminy. |

Zdrowie to pewna całość na którą składa się zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne. Dobrostan fizyczny rozumiany jest jako prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów i układów organizmu dobrostan psychiczny natomiast to zdolność do abstrakcyjnego i logicznego myślenia oraz rozpoznawania i wyrażania emocji i uczuć, a także radzenia sobie ze stresem i depresją.

Ważne, dla własnego dobrostanu psychicznego aby nauczyć się walczyć ze stresem.

METODY WALKI ZE STRESEM

Kategorie techniki redukcji stresu

1. **Metody środowiskowe** (chodzi o zredukowanie stresorów tkwiących w otoczeniu).
 1. **Zredukowanie wagi wydarzenia.**
 2. **Zredukowanie niepewności.**
 3. **Słuchanie muzyki relaksacyjnej.**

2. **Techniki fizjologiczne** (odpowiednie gdy czujemy nagły wzrost adrenaliny)
 1. **Relaksacja mięśniowa oparta na treningu autogennym.**
 2. **Kontrolowanie oddechu:**
 - **oddechy oczyszczające**
 - **oddech pełny**

3. **Techniki umysłowe** (odpowiednie gdy czynniki psychologiczne mają znaczący wpływ na poziom stresu)
 1. **Relaksacja wyobraźniowa.**
 2. **Racjonalne, pozytywne myślenie.**
 3. **Przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć.**
 4. **Autosugestia (autohipnoza)**

PROFILAKTYKA STRESU

- **Utrzymuj kontakt z naturą** - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla

- **Miej czas właśnie dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz.

- **Porozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać** - nie udawaj kogoś kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc.

- **Stosuj techniki relaksacyjne** - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny).

- **Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się

- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu.

- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

— **Naucz się lepiej gospodarować czasem** - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.

— **Stawiaj sobie realistyczne cele** - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.

— **Nie staraj się być perfekcjonistą** - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.

Pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi z Gminy Ciepłowody świadczona jest przez placówki specjalistyczne (leczenie na oddziałach zamkniętych, leczenie ambulatoryjne).

Placówki udzielające leczenia, wsparcia i pomocy.

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Ząbkowicach Śląskich m.in.: Poradnia Zdrowia Psychicznego,
2. Poradnia Zdrowia Psychicznego i Poradnię Uzależnień „SANGO”, w Ząbkowicach Śląskich,
3. Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Ząbkowicach Śląskich,
4. Wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzone jest również przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciepłowodach,
5. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Ciepłowodach,
6. Poradnia Psychologiczna w Mikoszowie, Stowarzyszenie Św. Celestyna NZOZ,
7. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich,
8. Warsztaty Terapii Zajęciowej w Henrykowie.
9. Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii w Kłodzku.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi, którym potrzebna jest specjalistyczna pomoc będą mogły zostać skierowane do Oddziału Psychiatrycznego Specjalistycznego Zespołu Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej np. we Wrocławiu, Bolesławcu, Sieniawce, Kłodzku na własną prośbę (leczenie dobrowolne), bądź na podstawie przepisów ustawy o ochronie zdrowia psychicznego (leczenie przymusowe) orzeczone przez sąd, bądź wskazanie natychmiastowego poddania leczeniu w placówce zamkniętej przez lekarza (w następnym trybie zawiadomienie sądu przez placówkę leczniczą).

Dzieci i młodzież uzyskują leczenie specjalistyczne w szeregu placówkach np.:

- na Oddziale Psychiatrycznym we Wrocławiu,
- w placówce specjalistycznej- CENTRUM NEUROPSYCHIATRII „NEUROMED” we Wrocławiu,
- NZOZ Sudeckie Centrum Zdrowia w Pieszycach

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

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 tych instytucjach można uzyskać pomoc dla dzieci i młodzieży:

- 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

Warto podkreślić, że telefony zaczynające się na 116 to grupa europejskich, darmowych linii telefonicznych o charakterze społecznym przeznaczona dla dzieci i osób dorosłych znajdujących się w trudnych sytuacjach i potrzebujących wsparcia. Telefony tego rodzaju są obsługiwane w różnych krajach europejskich przez organizacje pozarządowe, tak dzieje się i w Polsce.

IV. Sposoby realizacji Gminnego Programu i monitoringu.

Do prawidłowej realizacji Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego niezbędna jest pełna współpraca z jednostkami organizacyjnymi Urzędu Gminy.

Realizacja programu nastąpi poprzez wypełnianie zadań przez jednostki organizacyjne, stowarzyszenia działające na terenie gminy oraz specjalistyczne placówki medyczne/ w powiecie i województwie/.

Założone cele są już realizowane. W przypadku zagrożeń realizacji założonych celów zachodzi konieczność modyfikowania zadań. Nakłady na realizację zadań są adekwatne do efektów w perspektywie krótko i długofalowej.

Konieczna jest prowadzenie stałych działań monitorujących.

Program ma charakter otwarty, co oznacza, że będzie dostosowywany do pojawiających się potrzeb mieszkańców.

Źródła finansowania: Narodowy Fundusz Zdrowia ,Urząd Gminy, Ośrodek Pomocy Społecznej, Powiatowy Urząd Pracy, PCPR.

V. Sposoby sprawozdawczości Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030.

Podmioty realizujące program przesyłają ministrowi właściwemu do spraw zdrowia lub wskazanemu przez niego podmiotowi, w terminie do 15 maja roczne sprawozdania z wykonania zadań objętych harmonogramem realizacji Programu.

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.