

## **I. LISTA PRIORYTETÓW PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO W GMINIE ZBĄSZYNEK:**

### **Material do dyskusji**

- 1) **Wspieranie rodzicielstwa i pierwszych lat życia.** *Zwiększać wsparcie rodziców i ich umiejętności, zwłaszcza w rodzinach z grupy ryzyka. Zmniejszyć spożycie alkoholu, narkotyków i tytoniu w czasie ciąży. Zwiększać dostępność do przedszkoli dla dzieci z rodzin z grupy ryzyka.*
- 2) **Zmniejszenie upośledzenia społecznego i zapobieganie stygmatyzacji.** *Podjąć działania ograniczające wykluczenie społeczne i dyskryminację. Zmniejszać liczbę osób izolowanych społecznie i naznaczonych z powodu swoich przekonań lub zaburzenia psychicznego. Zwiększyć wsparcie społeczne i wzmocnić więzi w społeczności.*
- 3) **Wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się.** *Poprawiać zdrowie psychiczne populacji starzejącej się, z osobami przewlekle chorymi włącznie. Zmniejszać dyskryminację osób starszych. Zwiększyć akceptację, przestrzeganie i podporządkowanie się legislacji i polityce promującej zdrowie i dobre samopoczucie ludzi starszych.*
- 4) **Promocja zdrowia psychicznego w szkołach.** *Zwiększyć promocję zdrowia psychicznego w szkołach. Zwiększyć w szkołach liczbę metod profilaktyki zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży z grup ryzyka. Zwiększyć uczestnictwo dzieci i młodzieży niechodzących do szkoły w edukacji oraz programach promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym.*
- 5) **Promocja zdrowia psychicznego w pracy.** *Zwiększać promocję zdrowia psychicznego w pracy.*
- 6) **Zapobieganie depresji.** *Stwarzać możliwości zmniejszania liczby osób cierpiących na depresję.*
- 7) **Zapobieganie przemocy i szkodliwemu używaniu substancji psychoaktywnych.** *Zmniejszać agresję i przemoc w społeczności lokalnej. Ograniczać szkody spowodowane przez alkohol i nielegalne narkotyki*