

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym może prowadzić do zdrowia, zysków społecznych i ekonomicznych, wzrostu integracji społecznej i wydajności ekonomicznej, zmniejszenia ryzyka zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, oraz ograniczenia kosztów ochrony zdrowia i opieki społecznej.



PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO I PROFILAKTYKI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH W GMINIE ZBĄSZYNEK NA LATA 2020 - 2024

Program został opracowany przez zespół powołany zarządzeniem nr 41/2019 Burmistrza Zbąszynka z dnia 24 maja 2019 r. w sprawie powołania Zespołu ds. Opracowania i Wdrożenia Programu Promocji Zdrowia Psychicznego i Profilaktyki Zaburzeń Psychicznych w Gminie Zbąszynek na lata 2020 - 2024.

Zbąszynek, dnia 24 lutego 2020 r.

I. WPROWADZENIE

Pozytywne zdrowie psychiczne jest „stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, może pracować wydajnie i owocnie oraz jest w stanie ofiarować coś swojej społeczności”¹; jest to globalne dobro publiczne; integralna część zdrowia i dobrostanu obywateli Europy oraz podstawowe prawo człowieka; jest warunkiem koniecznym dla istnienia zdrowej, społecznie odpowiedzialnej i produktywnej Europy, jaką przewiduje strategia lizbońska; wzmacnia więź społeczną i kapitał społeczny oraz zwiększa bezpieczeństwo życia w środowisku.

Stan zdrowia psychicznego społeczeństwa zależy w dużej mierze od tego, jaki prowadzą styl życia oraz co robią, aby swoje zdrowie zachować i chronić.

Na podstawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego ustalono, że zdrowie człowieka zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników, wśród których wyróżnia się:

- styl życia - ok. 50 % udziału,
- środowisko fizyczne (naturalne oraz te stworzone przez człowieka) i społeczne życia, pracy, nauki – ok. 20%
- czynniki genetyczne (dziedziczenie predyspozycje wrodzone, cechy systemu immunologicznego) – ok. 20%
- działalność służby zdrowia – ok. 10%.

Brak pozytywnego zdrowia psychicznego jest zagrożeniem dla zdrowia publicznego, jakości życia i gospodarki Europy. Słabe zdrowie psychiczne, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania występują w każdym wieku, u obu płci, w różnych kulturach i grupach ludności. Prawdopodobieństwo zaburzeń psychicznych jest jednak znacznie większe u ludzi o niższym statusie społeczno-ekonomicznym. Zaburzenia psychiczne stanowią ogromne obciążenie dla poszczególnych osób i rodzin, mogą zmniejszyć zatrudnienie, wydajność pracy i wysokość zarobków oraz zwiększyć ryzyko przestępczości, wypadków samochodowych, maltretowania, wykorzystywania seksualnego i zaniedbywania dzieci, rozwodów, bezdomności, przemocy domowej i samobójstw.

Choroby psychiczne i neurodegradacyjne to rosnący problem zdrowotny na całym świecie. Tymczasem według Światowej Organizacji Zdrowia, w zależności od kraju, od 35 do 85 procent przypadków tych schorzeń pozostaje niewykrytych.

Z badań EZOP (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej) zrealizowanych na próbie 10 000 respondentów w wieku 18-64 lat wynika, że co czwarty Polak w wieku produkcyjnym doświadczał w swoim życiu zaburzeń psychicznych.

Aż 12% Polaków doświadczyło zaburzeń związanych z alkoholem, ich liczbę można szacować na 3 mln, z czego uzależnieni stanowią ponad 600 tysięcy. Blisko 10% mieszkańców Polski (2,5 mln osób), cierpiało na zaburzenia lękowe w tym fobie specyficzne, prawie milion Polaków cierpiało na zaburzenia afektywne (depresja, dystymia, mania).

Na podstawie badań EZOP oszacowano rozpowszechnienie zaburzeń związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, tytoniu, narkotyków), z czego wynika, że co piąty mężczyzna w wieku produkcyjnym nadużywa alkoholu. Kobiet nadużywających jest znacznie mniej. Zmienia się także wzór picia. Alkohol staje się produktem codziennego użytku, a większa częstotliwość picia to ryzyko wykształcenia się tolerancji na działanie alkoholu, co zwykle poprzedza zwiększenie jednorazowo konsumowanych ilości.

Dane uzyskane z badania pozwoliły oszacować, że ponad 9,5 miliona Polaków w populacji 18-64 lata to osoby palące papierosy. Choć palenie wśród mężczyzn wciąż jest kilkanaście punktów procentowych bardziej rozpowszechnione, to w porównaniu z drugą połową lat dziewięćdziesiątych wzrósł odsetek palących kobiet.

Liczba Polaków mających doświadczenia z narkotykami wynosi ponad milion osób, a badania EZOP potwierdzają, że dominującym w Polsce nielegalnym narkotykiem są przetwory konopi (marihuana i haszysz), których konsumenci stanowią ok. 90% wszystkich zidentyfikowanych w próbie użytkowników.

Polacy w 70% oceniają swoją kondycję psychiczną jako bardzo dobrą lub doskonałą. Jednak około 30% osób to potencjalni kandydaci do poszukiwania jakiejś formy pomocy lub wsparcia.

¹ http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Ochronę zdrowia psychicznego zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane.

W przypadku samorządu gminnego ochrona zdrowia psychicznego polegać będzie przede wszystkim na realizacji celów głównych i szczegółowych z zakresu promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym oraz zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi pomocy i wsparcia społecznego.

Według danych Ośrodka Pomocy Społecznej w Zbąszynku w oparciu o kryteria definicji zaburzeń psychicznych sformułowanej w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego ze świadczeń pomocy społecznej skorzystało:

- ✓ 2008 r. **33 osoby** z zaburzeniami psychicznymi, w tym **8** dzieci do 18 r. życia
- ✓ 2009 r. 38 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym 10 dzieci do 18 r. życia
- ✓ 2010 r. 43 osoby z zaburzeniami psychicznymi, w tym 11 dzieci do 18 r. życia
- ✓ 2017 r. 28 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym 1 dziecko do 18 r. życia
- ✓ 2018 r. 26 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym 1 dziecko do 18 r. życia
- ✓ **2019 r. 27** osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym **1** dziecko do 18 r. życia

Opieka specjalistyczna, w tym psychiatryczna w Gminie Zbąszynek zorganizowana jest w sposób następujący:

1. Specjalistyczne usługi opiekuńcze na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi organizuje OPS:
 - ✓ 2011 r. - **dla 7 osób**, 2017 r. dla 4 osób, 2018 r. - dla 4 osób, **2019 r. - dla 1 osoby**,
 - ✓ W 2010/2017/2018/**2019** r. skierowano 1/2/0/**1** osobę oraz 1/1/1/**1** osobę umieszczono w Domu Pomocy Społecznej dla osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego.
2. Poradnictwo specjalistyczne dla rodzin obejmujące w szczególności poradnictwo prawne, medyczne i rodzinne, realizowane w ramach działalności Ośrodka Pomocy Społecznej. Liczba osób w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym w Ciborzu lub innych o charakterze Psychiatrycznym - **2 osoby**.
3. Poradnictwem Specjalistycznym w Zbąszynku zajmuje się Medyczne Centrum „Zdrowita” Nowy Tomysł, jednostka w Zbąszynku przy ul. Kosieczynskiej 4.

Poradnia	Liczba usług-porad					
	Gmina					
	2013	2014	2015	2016	2017	2018
CHIRURGII OGÓLNEJ	1971	1375	1302	1533	1382	1590
ENDOKRYNOLOGICZNA	890	540	620	616	533	451
LARYNGOLOGICZNA	1295	654	618	598	522	513
NEUROLOGICZNA	254	182	373	469	422	269
PSYCHIATRYCZNA	700	705	500	388	124	303
PSYCHOLOGICZNA			76	194	145	134
UROLOGICZNA	964	683	618	549	569	537
GINEKOLOGICZNA	1028	688	658	546	537	503
ORTOPEDYCZNA	929	729	684	609	540	522
PULMONOLOGICZNA	683	502	338	234	214	230

4. Kontrakt z LOW NFZ realizuje także:
 - NZOZ Specjalistyczne Gabinety Lekarskie PAEON s.c., ul. Chrobrego 13 – gabinet okulistyczny oraz gabinet laryngologiczny,
 - Dwa gabinety stomatologiczne w Przychodni ul. Długa 1
 - Centrum Rehabilitacyjne EWA-MED. ul. Kosieczynska 4
 - Poradnia Ginekologiczno-Położnicza NZOZ Nowy Szpital w Świebodzinie, Przychodnia ul. Długa 1

Program Promocji Zdrowia Psychicznego i Profilaktyka Zaburzeń Psychiczych w Gminie Zbąszynek na lata 2020-2024 oparty jest na zasadzie integracji działań, na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczności lokalnej ze szczególnym uwzględnieniem promocji zdrowia psychicznego.

Ochrona zdrowia realizowana jest przez różne podmioty i w różnych miejscach, począwszy od zakładów opieki zdrowotnej, poprzez szkoły, zakłady pracy, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną.

Działania na rzecz ochrony zdrowia psychicznego mają więc tym większe szanse powodzenia im więcej jednostek, grup społecznych w nim uczestniczy. Przyjmuje się, że współpraca w każdej dziedzinie wymaga inicjatyw, zrozumienia i wzajemnego zainteresowania. Dlatego też w działaniach na rzecz zdrowia psychicznego liczy się każdy mieszkaniec indywidualnie oraz grupowo, rodziny, pracownicy zakładów pracy z terenu gminy i cała społeczność lokalna.

A. BAZA I KADRA

W Gminie Zbąszynek istnieją dwie przychodnie lekarskie:

- a) Przychodnia POZ Zbąszynek ul. Długa 1; 3 praktyki lekarza rodzinnego, laboratorium analityczne.
- b) Centrum Usług Medycznych Zbąszynek ul. Kosieczynskiej 4; CM „Zdrovita” - 14 lekarzy specjalistów (3 chirurgów, 2 ginekologów, 2 laryngologów, psychiatra, psycholog, urolog, endokrynolog, neurolog, ortopeda, pulmonolog), średni personel medyczny, pracownia rentgenowska; NZOZ Ewa Med. Centrum Rehabilitacyjne.

Inne usługi i świadczenia zdrowotne:

- 1) Prywatna Praktyka Stomatologiczna – 2 lekarzy
- 2) Apteki, przy ul. Długiej, Klubowej i Sportowej
- 3) NZOZ Specjalistyczne Gabinety Lekarskie PAEON s.c.
- 4) Pomoc w nagłych przypadkach zapewnia Pogotowie Ratunkowe, tel. 112, 999
- 5) Szczepienia podstawowe zapewniają lekarze POZ
- 6) Higienę szkolną prowadzą dwie prywatne praktyki pielęgniarskie kontraktujące usługi bezpośrednio w NFZ.

Bardzo istotną barierą ograniczającą dostęp pacjentów do opieki psychiatrycznej są niedobory lekarzy psychiatrów. Obecnie w Polsce jest 4 275 specjalistów psychiatrii z czego aktywnie wykonuje zawód 3 976 psychiatrów. Największa liczba specjalistów psychiatrii pracuje w województwach: mazowieckim (721), śląskim (421) i małopolskim (409 specjalistów). Najmniej specjalistów psychiatrii pracuje w województwach opolskim (74), **lubuskim (87)** i warmińsko-mazurskim (113 specjalistów)².

B. DIAGNOZA OGÓLNA/LOKALNA

1. Znikoma świadomość społeczna – wiedza i kompetencja w zakresie ochrony zdrowia psychicznego są niedostateczne, nasycone negatywnymi emocjami, uprzedzeniami i stereotypami, a praktyka społeczna nie przygotowuje obywateli do skutecznego radzenia sobie z nieuniknionymi kryzysami życiowymi. Działania promocyjne i profilaktyczne są wysoce niedostateczne – wyrwykowe i okazjonalne. Osoby potrzebujące wsparcia, pomocy lub leczenia z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego oraz instytucje organizujące tę pomoc, niezwykle często podlegają procesom indywidualnej i strukturalnej stygmatyzacji, dyskryminacji i wykluczania.
2. Od wielu lat obserwuje się stały wzrost częstości potrzeb zdrowotnych, rejestrowanych w placówkach psychiatrycznych, a związanych z zaburzeniami psychicznymi [ZZP IPiN, 2011]. Niestety system leczenia psychiatrycznego nie odpowiada skutecznie na te potrzeby – jest niesprawny, cechuje się deficytem i nierównym rozmieszczeniem zasobów, dominacją jednostronnej, ubogiej oferty dużych i odległych od miejsca zamieszkania szpitali psychiatrycznych przy znacznym niedoborze opieki środowiskowej. W efekcie nie zapewnia bliskiego i równego dostępu, wymaganej jakości i efektywności leczenia, ani godziwych warunków korzystania.

² R A P O R T NARODOWY PROGRAM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO 2016–2020 Rekomendacje Warszawa, 1 października 2015

3. Zawodzi koordynacja między dostępnymi formami leczenia, wsparcia społecznego i uczestnictwa społeczno-zawodowego, które regulowane są przez odrębne ustawy, resorty, szczeble administracji oraz różne instytucje i organizacje – bez współdziałania i często wzajemnej informacji o sobie.
4. NPOZP 2011–2015 nie wprowadził żadnych nowych, efektywnych mechanizmów współpracy z pomocą społeczną i mechanizmów aktywizacji zawodowej.
5. 20% dorastających poniżej 18 roku życia ma jakieś problemy rozwojowe, emocjonalne lub z zachowaniem, a jedna osoba na osiem ma zaburzenia psychiczne. Na przykład, 4% młodych ludzi w wieku 12-17 lat oraz 9% osiemnastolatków cierpi na depresję. Szkoła ma istotny wpływ na zachowanie i rozwój dzieci i młodzieży. Stanowi też skuteczny środek promowania zdrowia oraz rozwoju edukacyjnego i emocjonalnego młodych ludzi. Słabe wyniki w nauce i wcześnie występujące problemy ze zdrowiem psychicznym mogą zwiększyć ryzyko zachowań aspołecznych, wykroczeń, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, ciąży u nastolatków, problemów z zachowaniem oraz udziału w przestępstwach.
6. W Europie 28% zatrudnionych podaje, że odczuwa stres w pracy – jest to drugi pod względem częstości występowania objaw zdrowotny. Stresujące warunki pracy zwiększają ryzyko zaburzeń lękowych, depresyjnych i wypalenia. Warunki pracy, które mogą prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym, to między innymi negatywny styl zarządzania, małe wsparcie społeczne, słaba komunikacja i niedostateczna informacja, hałas, przeciążenie pracą, presja czasowa, powtarzające się zadania, konflikty interpersonalne, niepewność zatrudnienia, brak możliwości kontroli i niezależności w pracy, oraz zmiany organizacyjne.
7. Wiek, ból, pogorszenie wzroku, udar, ograniczenie funkcjonowania, negatywne zdarzenia życiowe, śmierć bliskich, samotność, brak wsparcia społecznego i dostrzegane niedostatki opieki zwiększają ryzyko depresji u osób w podeszłym wieku. Kliniczne otępienie jest najczęstszą pojedynczą przyczyną zależności wśród osób powyżej 75 roku życia.
8. Agresja i przemoc w domu i w społeczności lokalnej prowadzi do lęku, depresji, przestępczości, wandalizmu, maltretowania i wykorzystywania seksualnego oraz morderstw i zabójstw. Przemoc wobec partnera w bliskim związku zdarza się we wszystkich krajach i obejmuje akty agresji fizycznej, a także przymuszania seksualnego, znęcania się psychicznego i nadmiernej kontroli. Kobiety, zwłaszcza z grup o niskich dochodach są bardziej narażone na przemoc. Inne rodzaje przemocy, takie, jak maltretowanie i zaniedbywanie, dotyczą także dzieci i osób w starszym wieku, prowadząc do problemów ze zdrowiem psychicznym i zaburzeń psychicznych. Szacuje się, że alkohol jest przyczyną ponad 25% zgonów z powodu samouszkodzenia wśród mężczyzn oraz 12% wśród kobiet, 40% zgonów z powodu zatrucia wśród mężczyzn i 25% wśród kobiet, oraz 40% zabójstw wśród mężczyzn i 30% wśród kobiet.
9. Z upośledzeniem społecznym i problemami ze zdrowiem psychicznym oraz zaburzeniami psychicznymi często występuje tzw. naznaczenie, które pozbawia ludzi godności, przeszkadza im w pełni uczestniczyć w życiu społeczeństwa i narusza ich prawa człowieka. Z powodu stygmatyzacji cierpią nie tylko chorzy psychicznie, ale także ludzie o odmiennych przekonaniach, pochodzeniu kulturowym, czy sposobie zachowania. Stygmatyzacja i dyskryminacja należą do podstawowych przeszkód, jakie trzeba pokonać, jeśli ma się promować integrację społeczną i wzmacnianie więzi społecznych.
10. Należy zidentyfikować dostępną infrastrukturę i środki, które mogłyby wesprzeć wdrażanie promocji i profilaktyki w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz nawiązać partnerską współpracę. Wprowadzenie kontroli jakości wdrażania i ciągłe doskonalenie zrealizowanych działań będzie miało zasadnicze znaczenie. Należy położyć nacisk na mechanizmy informowania, włączania w działanie i promowania.
11. Dane o stanie niepełnosprawności w Gminie Zbąszynek

Tabela. Liczba wydanych orzeczeń wg przyczyn niepełnosprawności, płci – osoby powyżej 16 r. ż.

Symbole	Stopień niepełnosprawności							
	Z		U		L		Razem	
	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019
01-U	0	0	1	0	0	0	1	0

02-P	3	6	5	5	0	1	8	12
12-C	0	0	1	0	0	0	1	0
Ogółem	3	6	7	5	0	1	10	12

Tabela. Liczba wydanych orzeczeń wg przyczyn niepełnosprawności, płci – osoby przed 16 r.ż

Przyczyna niepełnosprawności	Liczba orzeczeń		Płeć		K 2018	2019
	2018 r.	2019 r.	M			
			2018	2019	2018	2019
01-U	0	0	0	0	0	0
02-P	0	0	0	0	0	0
12-C	1	1	1	1	0	0
Ogółem	0	0	1	1	0	0

12. Dane o uczniach z problemami w obszarach problemowych w szkołach Gminy Zbąszynek

Tabela: Obszary problemowe zgłaszane były przez pedagogów szkół podstawowych/średnich w sprawozdaniach rocznych -2018/2019

Lp.	Obszary	Tak-ilość	Nie
1	Zaburzenia depresyjno – lękowe, lęki i fobie szkolne	4/7	
2	Ryzykowne zachowania, myśli i próby samobójcze	1/4	
3	Zaburzenia odżywiania	9/2	
4	Zaburzenia zachowania	21/4	
5	Brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zaburzone poczucie własnej wartości, niska lub nieadekwatna samoocena	31/12	
6	Zaburzona potrzeba przynależności do grupy, uznania i szacunku z jej strony,	10/7	
7	Trudna sytuacja rodzinna w tym: choroby psychiczne w rodzinie, brak umiejętności pełnienia funkcji wychowawczych przez rodziców	16/7	
8	Zaburzona więź dziecka z rodzicami (zwiększająca się bezsilność rodziców, nadmierne wymagania w stosunku do dziecka, rozpad rodziny)	40	
9	Nasilenie zaburzeń psychicznych u uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego z uwagi na autyzm lub upośledzenie umysłowe w stopniu lekkim	1	x
10	Obciążenia psychiczne związane z przejmowaniem odpowiedzialności za sprawy dorosłych, bycie świadkiem i ofiarą konfliktów między rodzicami,	40	
11	Nieznajomość lub nie respektowanie norm społecznych, brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych	19/4	
12	Występowanie nerwic		x
13	Problemy adaptacyjne, rodzinne, rówieśnicze, dydaktyczne, problemy związane z okresem dojrzewania, np. drażliwość, nadwrażliwość	59	
14	Inne: wpisać, samookaleczenia	1	x

C. PODSTAWA PRAWNA.

Podstawę do podejmowania działań w zakresie ochrony zdrowia, w tym zdrowia psychicznego wyznaczają następujące akty prawne:

1. Ustawa z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2019 r., poz.506 ze zm.), zgodnie z którą do zadań własnych gminy należy zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty z zakresu ochrony zdrowia.
2. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2018 r., poz. 1878 ze zm.) zgodnie z którą ochronę zdrowia psychicznego zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane.
3. Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz.U. z 2019 r., poz.1507 ze zm.) zgodnie z którą do zadań własnych Gminy należy opracowanie i realizacja gminnej strategii rozwiązywania problemów społecznych ze szczególnym uwzględnieniem programów pomocy społecznej, profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, wspierania osób niepełnosprawnych i innych, których celem jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka.
4. Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2014-2023 przyjęta Uchwałą Nr XXXVII/6/2014 Rady Miejskiej w Zbąszynku z dnia 30 stycznia 2014 r.
5. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2020 r., poz.218).
6. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz.U. z 2019 r., poz. 852 ze zm.)
7. Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 roku o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz.U. z 2019 r. poz.1111), zgodnie z którą wspieranie rodziny przeżywającej trudności w wypełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych to zespół planowanych działań mających na celu przywrócenie rodzinie zdolności do wypełnienia tych funkcji.
8. Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2019 r., poz. 688 ze zm.).
9. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2019 r., poz. 1373 ze zm.), co oznacza zapewnienie równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej.
10. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2019 r., poz. 2277 ze zm.), zgodnie z którą do jednostek samorządu terytorialnego należy prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych, w tym kampanii edukacyjnych, dotyczących ryzyka szkód wynikających ze spożywania alkoholu dla konsumentów i ich otoczenia, w zakresie poprawy stanu zdrowia psychicznego mieszkańców, zaspokajania ich potrzeb zdrowotnych, bytowych i samorealizacji.
11. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 (Dz.U. z 2016 r., poz. 1492), na podstawie którego jednostki samorządu terytorialnego zobowiązane są do opracowania i realizacji samorządowych programów lub strategii ochrony zdrowia psychicznego.
12. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017- 2022 (Dz.U. z 2017 r., poz. 458).

II. PRIORYTETY - OBSZARY DZIAŁANIA

Problemy dotyczące zdrowia psychicznego w obecnym świecie są bardzo częste. Gmina Zbąszynek w realizacji przyjętego programu skupi się na następujących priorytetach profilaktyki zdrowia psychicznego:

- 1) **Wspieranie rodzicielstwa i pierwszych lat życia.** *Zachęcać i rozwijać umiejętności wychowawcze rodziców, zwłaszcza w rodzinach 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 starzejących 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.** *Prowadzić w szkołach promocję zdrowia psychicznego i aktywne metody profilaktyki zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży z grup ryzyka.*
- 5) **Promocja zdrowia psychicznego w pracy.** *Zachęcić zakłady pracy do promocji zachowań prozdrowotnych.*
- 6) **Zapobieganie przemocy i szkodliwemu używaniu substancji psychoaktywnych.** *Promować zdrowy styl życia w społeczności lokalnej. Ograniczać szkody spowodowane przez alkohol i substancje psychoaktywne.*

Priorytety zdrowia psychicznego realizowane będą poprzez:

- Zwiększenie poziomu wiedzy społeczeństwa
- Upowszechnienie informacji i edukacji zdrowotnej, szkolenie pracowników
- Kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych
- Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, szkole i środowisku
- Aktywizację instytucji, organizacji i społeczności

III. ZESTAWIENIE CELÓW OGÓLNYCH I OPERACYJNYCH PROGRAMU

Cel główny 1

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Cele szczegółowe:

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.
2. Zapobieganie zaburzeniom psychicznym.
3. Zwiększanie integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi.

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:

1. Upowszechnienie środowiskowego modelu psychicznej opieki zdrowotnej.
2. Upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego.
3. Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi.
4. Skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

A. SPOSÓB REALIZACJI CELÓW

Wybrane zadania do realizacji celów są jedynie propozycją i mogą ulegać zmianie po rocznym cyklu ich realizacji. Koordynacją wskazanych wyżej celów i zadań zajmować się będzie, powołany zarządzeniem Burmistrza Zbąszynka, Zespół ds. Opracowania i Wdrożenia Programu Promocji Zdrowia Psychicznego i Profilaktyki Zaburzeń Psychiczych w Gminie Zbąszynek.

Cel główny 1

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Cel szczegółowy 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.

Lp.	Zadanie	Realizator	Wskaźnik
1	Opracowanie zestawów materiałów zawierających elementy opartej na dowodach naukowych promocji zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.	Szkoły Gminy Zbąszynek	Liczba materiałów i ilość uczniów
2	Organizowanie w szkołach działań z udziałem specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.	Szkoły Gminy Zbąszynek	Liczba uczestników działań
3	Podnoszenie świadomości środowiska lokalnego na temat promocji zdrowia psychicznego poprzez umieszczenie plakatów oraz ulotek w miejscach ogólnie dostępnych.	Ośrodek Pomocy Społecznej, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	Liczba miejsc, punktów informacyjnych

4	Prowadzenie kampanii informacyjnych o zagrożeniach dla zdrowia psychicznego, skierowanych do odpowiednio wybranych grup docelowych, zgodnie z potrzebami i aktualną sytuacją epidemiologiczną, ze szczególnym uwzględnieniem osób w podeszłym wieku.	Ośrodek Pomocy Społecznej /OPS/	Liczba osób uczestniczących w kampanii
5	Uwzględnienie zagadnień związanych z ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych u osób nadużywających alkoholu lub inne środki psychoaktywne.	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych /GKRPA/	Liczba osób zapraszanych/wzywanych na posiedzenie komisji i spotkania z terapeutami
6	Wdrożenie holistycznego podejścia do promocji zdrowia psychicznego w szkole, obejmującego kontrolowanie zachowania w klasie, rozwój umiejętności społecznych oraz zapobieganie znęcania się nad słabszymi.	Szkoły Gminy Zbąszynek	Liczba osób z zaburzonymi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach

Cel szczegółowy 1.2

Zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

Lp.	Zadanie	Realizator	Wskaźnik
1	We współpracy z rodzicami kierowanie na badania dzieci oraz młodzież, u których występują zaburzenia zachowania oraz istnieje zagrożenie wystąpienia zaburzeń psychicznych do Poradni Psychologiczno Pedagogicznej.	Szkoły Gminy Zbąszynek	Liczba dzieci objętych pomocą
2	Porady i konsultacje dla osób zagrożonych zaburzeniami psychicznymi.	MC Zdrovita	Liczba konsultacji i porad
3	Prowadzenie wczesnej diagnostyki i interwencji w zaburzeniach rozwoju u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.	Szkoły Gminy Zbąszynek, Przedszkola	Liczba dzieci objęta obserwacją
4	Prowadzenie kampanii medialnych 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 psychicznymi.	Szkoły Gminy Zbąszynek, GKRPA, Organizacje pozarządowe realizujące zadania gminne	Liczba osób uczestnicząca w kampanii, organizatorzy i odbiorcy kampanii
5	Zachęcanie osób w podeszłym wieku do dalszego aktywnego uczestniczenia społecznego, kulturalnego, ekonomicznego i politycznego w życiu społeczeństwa oraz w procesie podejmowania decyzji, na przykład przez działalność wolontariacką, w tym integrację międzypokoleniową.	Zbąszynecki Ośrodek Kultury, organizacje zrzeszające seniorów, Szkoły Gminy Zbąszynek, OPS	Liczba osób uczestnicząca w życiu społeczności lokalnej
6	Przygotowanie kampanii przeciw stygmatyzacji i dyskryminacji, adresowanych do pracodawców, szkół i środków masowego przekazu po to, aby zlikwidować stereotypy, mity, kulturowe i błędne wyobrażenia o chorobie psychicznej.	Szkoły Gminy Zbąszynek, Lokalne media, OPS	Liczba osób uczestnicząca w kampanii

Cel szczegółowy 1.3**Zwiększenie integracji społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi.**

Lp.	Zadania	Realizator	Wskaźnik
1	Wsparcie i leczenie umożliwiające ludziom chorym psychicznie uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej.	OPS, MC Zdrovita	Liczba osób korzystających ze wsparcia i leczenia
2	Upowszechnianie modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej.	Urząd Miejski, OPS	Wydanie informat., strona internetowa

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.****Cel szczegółowy 2.1****Upowszechnienie środowiskowego modelu psychicznej opieki zdrowotnej.**

Lp.	Zadania	Realizator	Wskaźnik
1	Współpraca Ośrodka Pomocy Społecznej w Zbąszynku ze służbami opieki psychiatrycznej na terenie powiatu oraz z lekarzami rodzinnymi.	OPS	Liczba kontaktów
2	Utrzymanie dostępności do świadczeń zdrowotnych z zakresu porad psychologicznych i psychiatrycznych.	Świadczeniodawcy zadań NFZ	Liczba świadczeń
3	Wspieranie samopomocowych inicjatyw pacjentów, ich rodzin i organizacji pozarządowych, służących rozwojowi form oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi.	OPS	Liczba osób objętych wsparciem
4	Zwiększenie świadomości społecznej poprzez kampanie medialne dotyczące rozpowszechnienia, objawów, profilaktyki i wczesnej interwencji w przypadkach depresji i samobójstwa.	Media lokalne, Urząd Miejski (UM)	Liczba osób, uczestników kampanii

Cel szczegółowy 2.2**Upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego.**

Lp.	Zadania	Realizator	Wskaźnik
1	Organizowanie specjalistycznych usług opiekuńczych przez Ośrodek Pomocy Społecznej.	OPS	Liczba osób
2	Rozszerzenie w miarę potrzeb zakresu pomocy udzielanej przez podmioty powołane do pomocy rodzinom i udzielania wsparcia w sytuacjach kryzysowych.	OPS	Liczba osób/rodzin
3	Prowadzenie kampanii informacyjnych o dostępnych formach pomocy dla osób w stanach kryzysu psychicznego, w tym działań edukacyjnych.	OPS, Lokalne media	Wydanie informatora, strona internetowa
4	Wdrożenie i udostępnienie różnych form aktywności fizycznej dla osób starszych; jak np. ćwiczenie aerobiku lub innych.	Ośrodek Sportu i Rekreacji, OPS	Liczba osób

5	Wspieranie organizacji pozarządowych, które reprezentują grupy zmarginalizowane oraz umożliwiają im wzmacnianie więzi społecznych.	OPS	Liczba podjętych działań wspierających/uczestników działań
---	--	-----	--

Cel szczegółowy 2.3

Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi.

Lp.	Zadania	Realizator	Wskaźniki
1	Współpraca Gminy w zakresie pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Świebodzinie; tworzenie warunków dla zwiększenia dostępności różnych form środowiskowej psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz rehabilitacji, w tym rehabilitacji zawodowej, organizacji poradnictwa zawodowego i szkoleń zawodowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.	OPS, UM	Liczba osób objęta pomocą
2	Prowadzenie w środowisku osób z zaburzeniami psychicznymi działań ograniczających tendencje do bierności, izolacji, wykluczenia i zależności instytucjonalnej.	Media lokalne, OPS	Liczba działań/osób

Cel szczegółowy 2.4

Skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

Lp.	Zadania	Realizator	Wskaźnik
1	Realizacja, koordynowanie i monitorowanie Gminnego Programu Promocji Zdrowia Psychicznego.	UM	Raport
2	Przygotowanie aktualizowanego corocznie przewodnika informującego o dostępnych formach opieki zdrowotnej i pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi.	UM, OPS	Przewodnik

- Źródła finansowania:** budżet Gminy Zbąszynek, Partnerzy - Realizatorzy Programu, środki finansowe: Narodowego Funduszu Zdrowia, świadczeniodawców usług medycznych, środki zagraniczne nie podlegające zwrotowi (środki z budżetu Unii Europejskiej).
- Wskaźniki monitoringu:** liczba przygotowanych i zrealizowanych programów, przedsięwzięć profilaktycznych, liczba osób, którym udzielono świadczeń zdrowotnych, liczba wykrytych zaburzeń, liczba osób korzystających z poszczególnych form pomocy, ilość materiałów promujących zdrowie psychiczne, liczba przeprowadzonych kampanii informacyjnych.
- Efekty:** zwiększenie poziomu wiedzy społeczeństwa o zdrowiu psychicznym, zwiększenie poczucia własnej wartości i niskiej samooceny, kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, szkole i środowisku w tym zwrócenie szczególnej uwagi na problemy adaptacyjne, rodzinne, rówieśnicze, problemy związane z okresem dojrzewania, np. drażliwość, nadwrażliwość, współpraca instytucji, organizacji i społeczności w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych,
- Podmioty uczestniczące w programie:** wielu potencjalnych partnerów nie zdaje sobie sprawy z korzyści, jakie mogą uzyskać z inwestowania w promocję zdrowia psychicznego, lub z dodatkowej wartości skutków, jakie w zakresie zdrowia psychicznego przynosi ich obecnie prowadzona polityka. Jednym z problemów jest brak mechanizmów skłaniających partnerów do systematycznej współpracy. Istnieje potrzeba rozwiązania problemów wynikających z podejścia jednosektorowego

i specyficznych dla danej instytucji celów, budżetów i działalności. Sektor zdrowia może pełnić rolę wiodącą, włączając do aktywnej promocji i działania na rzecz zdrowia psychicznego inne sektory i zachęcając je do udziału w działalności wielosektorowej. Niewielkie zmiany w sposobie prowadzenia interesów przez sektor prywatny mogą uwolnić fundusze, które nie tylko polepszą zdrowie psychiczne ale także zwiększą dochodowość. Konieczna jest partnerska współpraca na poziomie regionalnym i lokalnym, z udziałem wielu podmiotów, organizacji rządowych i pozarządowych, profesjonalistów reprezentujących sektor zdrowia i inne sektory, przemysłu i sektora prywatnego, sektora edukacji, mediów, i społeczeństwa obywatelskiego. Zaangażowanie wszystkich sektorów ma zasadnicze znaczenie dla zagwarantowania, że programy są zgodne z priorytetami, mają szerokie poparcie i nie naruszają równowagi. Zwłaszcza organizacje pozarządowe są najważniejszymi partnerami z punktu widzenia odpowiedzialności za zdrowie psychiczne; stanowią one niezwykle istotny składnik współczesnego społeczeństwa obywatelskiego działając na rzecz zmian i prowadząc dialog w sprawie polityki zdrowotnej. Do podmiotów realizujących program zaliczyć można w szczególności: OPS w Zbąszynku, w tym Dzienny Dom „Senior – Wigor”, Szkoły Gminy Zbąszynek, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zbąszynku, organizacje pozarządowe działające w Gminie Zbąszynek w dziedzinie ochrony zdrowia, Ośrodek Sportu i Rekreacji, Zbąszynecki Ośrodek Kultury, Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ, świadczeniodawcy usług medycznych prowadzący działalność w dziedzinie ochrony zdrowia psychicznego na terenie Gminy Zbąszynek, media, przedsiębiorcy.

IV. SPOSOBY SPRAWOZDAWCZOŚCI.

Corocznie syntetyczną informację o stanie zdrowia mieszkańców Gminy Zbąszynek i podsumowanie działań przewidzianych niniejszym Programem Promocji Zdrowia Psychicznego i Profilaktyki Zaburzeń Psychiczych na lata 2020-2024 będzie prezentował „Raport o zdrowiu mieszkańców Gminy Zbąszynek i jego uwarunkowaniach” za każdy rok realizacji Programu, wydawany w II kwartale każdego roku, odpowiednio: w 2021 r. – za 2020 r., w 2022 r. za 2021 r. itd. Ponadto stan zasobów ochrony zdrowia w Gminie ze szczegółową analizą zabezpieczenia potrzeb zdrowotnych mieszkańców gminy Zbąszynek w zakresie kadr medycznych będzie przedstawiał „Raport o zasobach ochrony zdrowia w Gminie Zbąszynek” przygotowany po zakończeniu realizacji Programu.

Koordynowaniem, w tym monitorowaniem i ewaluacją programu oraz opracowaniem raportów zajmuje się Zespół ds. Opracowania i Wdrożenia Programu Promocji Zdrowia Psychicznego i Profilaktyki Zaburzeń Psychiczych w Gminie Zbąszynek.