

**UCHWAŁA NR XVIII/83/2012
RADY GMINY SEJNY**

z dnia 29 czerwca 2012 r.

w sprawie przyjęcia Programu Promocji Zdrowia Psychicznego dla Gminy Sejny na lata 2012 - 2015

Na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591; z 2002 r. Nr 23, poz. 220, Nr 62, poz. 558, Nr 113, poz. 984, Nr 153, poz. 1271, Nr 214, poz. 1806; z 2003 r. Nr 80, poz. 717, Nr 162, poz. 1568; z 2004 r. Nr 102, poz. 1055, Nr 116, poz. 1203; z 2005 r. Nr 172, poz. 1441, Nr 175, poz. 1457; z 2006 r. Nr 17, poz. 128, Nr 181, poz. 1337; z 2007 r. Nr 55, poz. 361, Nr 138, poz. 974, Nr 173, poz. 1218; z 2008 r. Nr 180, poz. 1111, Nr 223, poz. 1458; z 2009 r. Nr 52, poz. 420, Nr 157, poz. 1241; z 2010 r. Nr 28, poz. 142, 146 i Nr 40, poz. 230, Nr 106, poz. 675; z 2011 r. Nr 21, poz. 113, Nr 117, poz. 679, Nr 134, poz. 777, Nr 149, poz. 887, Nr 217, poz. 1281) oraz art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 231, poz. 1375, Nr 122, poz. 696), Rada Gminy Sejny uchwala, co następuje: Uchwala się Program Promocji Zdrowia Psychicznego dla Gminy Sejny na lata 2012 – 2015, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały. Wykonanie uchwały powierza się Wójtowi Gminy Sejny. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

§ 1. Uchwala się Program Promocji Zdrowia Psychicznego dla Gminy Sejny na lata 2012 – 2015, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Wójtowi Gminy Sejny.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Gminy

Barbara Karłowicz

**GMINNY PROGRAM
OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO
NA LATA 2012-2015**

Program został opracowany przez zespół powołany zarządzeniem nr 4/2012 Wójta Gminy Sejny z dnia 21 maja 2012 r. w składzie:

1. Helena Skrypko – Brzezińska – Inspektor ds. Świadczeń Rodzinnych Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sejnach – przewodniczący zespołu,
2. Alicja Klimasara – Pełnomocnik Wójta ds. rozwiązywania problemów alkoholowych – członek zespołu,
3. Jadwiga Luto – Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sejnach – członek zespołu,
4. Cecylia Łabanowska – Pedagog szkolny w Szkole Podstawowej w Poćkunach – członek zespołu,
5. Małgorzata Fejfer – Przedstawiciel Szkoły Podstawowej w Krasnowie – członek zespołu.

WPROWADZENIE

Podstawą opracowania Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012 - 2015 jest Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 1994 r. Nr 111, poz. 535 z późn. zm.) oraz Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 24, poz. 128).

Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012 - 2015 oparty jest na zasadzie integracji działań na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia społeczności lokalnej ze szczególnym uwzględnieniem promocji zdrowia psychicznego. Natomiast zadaniem Zespołu jest upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia społeczności lokalnej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Ochrona zdrowia może być realizowana przez różne podmioty i w różnych miejscach, poczynając od szkół poprzez zakłady pracy, organizacje pozarządowe i społeczność lokalną.

Stan zdrowia psychicznego społeczeństwa zależy w dużej mierze od prowadzonego stylu życia.

W ochronie zdrowia psychicznego przywiązuje się ogromną wagę do jednostkowej odpowiedzialności za zdrowie człowieka. Każdy człowiek dokonuje w codziennym życiu wyborów, które bądź szkodzą zdrowiu, bądź je wspomagają. Rodzaj podejmowanych decyzji zależy niewątpliwie od człowieka. To jednak, jakie ma możliwości wyboru, uzależnione jest już od szeregu czynników, na które często sam nie ma wpływu. Promocja zdrowia jest więc procesem zmierzającym do zachowania zdrowia. Działania promocyjne i profilaktyczne często w mniejszym lub większym stopniu zachodzą na siebie. Natomiast profilaktyka jest jedną z procedur ingerowania w rzeczywistość społeczną i świadomość kształtowania rozwoju tej rzeczywistości.

Celem głównym Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego jest między innymi promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym. Natomiast celami szczegółowymi Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego są:

1. w zakresie promowania zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym:
 - 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. w zakresie zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym:
 - upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej,
 - upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego,

aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi,

skoordynowanie różnych form opieki i pomocy;

3. w zakresie rozwoju badań naukowych i systemów informacji z zakresu zdrowia psychicznego:

przekrojowe i długoterminowe epidemiologiczne oceny wybranych zbiorowości zagrożonych występowaniem zaburzeń psychicznych,

promocja i wspieranie badań naukowych w dziedzinie zdrowia psychicznego,

unowocześnienie i poszerzenie zastosowania systemów statystyki medycznej,

ocena skuteczności realizacji Programu.

Narodowy Program Zdrowia Psychicznego stanowi ogólne ramy dla Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012-2015. Zadaniem tego Programu jest to, aby ochrona zdrowia psychicznego stała się czynnikiem integrującym wszystkie środowiska lokalne. Głównymi adresatami przedsięwzięć i inicjatyw zmierzających do poprawy stanu zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym są:

wszyscy mieszkańcy Gminy Sejny,

Szkoły i ośrodki kultury z terenu gminy Sejny,

Urząd Gminy w Sejnach.

Zachowania zdrowotne przejawiają się wskutek np. wzorów rodzinnych, tradycji, mody, niewiedzy, przyzwyczajenia, itp. Stąd działania zawarte w Gminnym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego zostały tak sformułowane, by położyć nacisk na działania zapobiegawcze, dotyczące w szczególności profilaktyki i przeciwdziałające zachowaniom szkodliwym dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Ze względu na to, że pragniemy przede wszystkim promować zdrowie i polepszać działania, zostały one skoncentrowane głównie na placówkach oświatowych. Promowanie właściwych zachowań życia w odniesieniu do dzieci i młodzieży, szczególnie w środowisku nauczania i wychowania należy uznać za zadanie pierwszoplanowe. Właściwie przekazane wzorce postępowania naszym dzieciom i młodzieży, to początek zdrowego odpowiedzialnego społeczeństwa

Zdrowa psychicznie społeczność lokalna jest społecznością, w której jednostka realizuje swoje zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, może pracować wydajnie i owocnie oraz zaspokajać swoje potrzeby bytowe. Brak pozytywnego zdrowia psychicznego jest zagrożeniem dla zdrowia publicznego, jakości życia i gospodarki całej gminy. Słabe zdrowie psychiczne, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania występują w każdym wieku, u obu płci, w różnych kulturach i grupach społecznych. Prawdopodobieństwo zaburzeń psychicznych jest jednak znacznie większe u ludzi o niższym statusie społeczno-ekonomicznym niż u osób o wyższym statusie. 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. Z danych statystycznych przedstawionych w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego wynika, że w ciągu 18 lat od 1990-2007r, wskaźnik rejestrowanego rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych wzrósł o 119 % : (z 1.629 do 3.571 na 100 tys. ludności) w opiece ambulatoryjnej i o 50 % (z 362 do 542 na 100 tys. ludności) w opiece stacjonarnej. 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 wszystkich dzieci. Stanowi też skuteczny środek promowania zdrowia oraz rozwoju edukacyjnego i emocjonalnego młodych ludzi. Słabe wyniki w nauce i wcześniej występujące problemy ze zdrowiem psychicznym mogą zwiększyć ryzyko zachowań aspołecznych, wykroczeń, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, ciąży u nastolatek, problemów z zachowaniem oraz udziału w przestępstwach.

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.

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.

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.

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 społecznym 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.

Aby wesprzeć wdrażanie promocji i profilaktyki w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz nawiązać partnerską współpracę należy zidentyfikować dostępną infrastrukturę i środki, które mogłyby ją wesprzeć. Wprowadzenie kontroli jakości wdrażania i ciągłe doskonalenie zrealizowanych działań będzie miało zasadnicze znaczenie. Należy położyć nacisk na mechanizmy informowania, włączania w działanie i promowania.

LISTA PRIORYTETÓW PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO W GMINIE SEJNY:

1. Wspieranie rodzicielstwa i pierwszych lat życia. Zwiększać wsparcie dla rodziców i ich umiejętności, 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 osób starzejących się. 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 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 poprzez włączanie ich do aktywnego życia w społeczności.

7. Zapobieganie przemocy i szkodliwemu używaniu substancji psychoaktywnych. Zmniejszać agresję i przemoc w społeczności lokalnej. Ograniczać szkody spowodowane przez alkohol i nielegalne narkotyki.

ZESTAWIENIE CELÓW OGÓLNYCH I SZCZEGÓŁOWYCH NARODOWEGO PROGRAMU OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOTYCZĄCYCH MIESZKAŃCÓW GMINY SEJNY:

SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU.

W celu koordynacji realizacji wskazanych wyżej zadań istotnym będzie powołanie przez Wójta Gminy Sejny zespołu konsultacyjnego dla oceny realizacji Programu i opiniowania szczegółowych rozwiązań.

1. Cele i zadania do realizacji

Celem strategicznym Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata

2012-2015 jest promocja zdrowia psychicznego, jako czynnik integrujący społeczność lokalną.

Cel główny

1. Zwiększenie poziomu wiedzy poprzez rozwój promocji zdrowia w Gminie Sejny.
2. Upowszechnienie informacji i edukacji zdrowotnej.
3. Kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych.
4. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, szkole i środowisku lokalnym.
5. Aktywizacja instytucji, organizacji, stowarzyszeń i ludności w obszarze promocji

zdrowia psychicznego.

Finansowanie zadań odbywać się będzie w ramach:

budżet Gminy Sejny,

własnych budżetów (podmioty statutowo podejmujące działania na rzecz zdrowia).

Realizatorzy programu :

- Urząd Gminy w Sejnach,
- Placówki oświatowo-wychowawcze i jednostki organizacyjne Gminy Sejny:

Szkoła Podstawowa w Poćkunach,

Szkoła Podstawowa w Krasnowie,

Biblioteka Publiczna Gminy Sejny,

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach,

Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,

Warsztaty Terapii Zajęciowej w Sejnach.

REALIZACJA GMINNEGO PROGRAMU OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA LATA 2012-2015

Lp.	Zadanie	Realizator	Termin	Wskaźnik
1.	Opracowanie zestawów materiałów zawierających elementy opartej na dowodach naukowych promocji zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.	Szkoły i Biblioteki Gminy Sejny	2012-2015	Liczba materiałów i ilość uczniów
2.	Organizowanie w szkołach działań z udziałem specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego oraz organizowanie konkursów i pogadanek mających na celu poszerzenie wiedzy w w/w zakresie.	Szkoły Gminy Sejny, WZT	2012-2013	Liczba działań i liczba uczestników spotkania
3.	Podniesienie świadomości środowiska lokalnego na temat promocji zdrowia psychicznego poprzez umieszczenie plakatów oraz ulotek w miejscach ogólnie dostępnych.	GOPS, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Sejny	2012-2015	Liczba materiałów promocyjnych
4.	Pomoc osobom niepełnosprawnym w przystosowaniu się do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej.	WZT	2012-2015	Liczba uczestników

Skuteczność realizacji tak szerokiego Programu wymaga zapewnienia określonych

warunków, w tym szczególnie:

1. Upowszechnienia celów i zadań Programu.
2. Przygotowania odpowiednich materiałów informacyjnych, dostosowanych do potrzeb różnych grup ludności.
3. Opracowania szczegółowych programów i harmonogramu działań przez wszystkich uczestników realizacji Programu i zapewnienia odpowiednich środków finansowych w swoich budżetach przez jednostki odpowiedzialne za realizację zadań.
4. Nadanie priorytetu problematyce ochrony zdrowia psychicznego i różnym przedsięwzięciom profilaktycznym oraz bezpieczeństwo w rodzinie, szkole i środowisku lokalnym.
5. Zapewnienia odpowiednich środków na wdrażanie projektów promocji zdrowia psychicznego i edukacji zdrowotnej na poziomie lokalnym.

Wdrożenie w życie Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata

2012-2015 stanowić będzie ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego mieszkańców

Gminy Sejny. Ochrona zdrowia psychicznego powinna być zatem czynnością ciągłą, a to oznacza, że czynność ta powinna być realizowana nieprzerwanie, niezależnie od ewentualnych zmian składu zespołu osób

przygotowujących projekty, czy osób odpowiedzialnych za ich wdrażanie. Jednym z istotnych czynników powodzenia programu, podobnie jak każdej działalności społecznej realizowanej na poziomie lokalnym, jest jego akceptacja w społeczności. Widoczność społeczna podjętych działań i ich efektów winny stać się stałym elementem życia społeczności.

MONITORING I EWOLUCJA

Realizatorzy zaangażowani w realizację poszczególnych działań monitorują potrzeby oraz zmiany ilościowe, które będą stanowiły podstawę do dokonania zmian w programach. Nad całością czuwać będzie Zespół Koordynujący Gminny Program Promocji Zdrowia Psychicznego na lata 2012 – 2015.

SPRAWOZDAWCZOŚĆ

Zespół koordynujący realizację programu przygotuje sprawozdanie z realizacji zadań zawartych w programie za rok poprzedni, które przekaze Ministrowi Zdrowia lub wskazanemu przez Ministra podmiotowi, w terminie do dnia 15 maja każdego roku.

W 2016 roku Zespół Koordynujący przygotuje sprawozdanie z realizacji Programu w latach 2012 – 2015, które zostanie przedłożone Radzie Gminy Sejny.

PODSUMOWANIE

Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012-2015, ma za zadanie zaprezentowanie przyszłym realizatorom wykazu problemów, które należy dostrzegać wokół siebie oraz listę celów, kierunków działania, które winny być uwzględniane dla osiągnięcia poprawy stanu zdrowia mieszkańców gminy Sejny podczas podejmowania różnych działań prozdrowotnych.

Przedstawiając niniejszy program należy stwierdzić, że niektóre elementy są już realizowane. Szereg propozycji wybiega jednak w przyszłość, a ich realizacja musi być rozłożona w czasie. Przedstawiony „Program” nie ma charakteru jednorazowego, akcyjnego – jest to koncepcja długoterminowych, zintegrowanych i systematycznych działań.

Ważnym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie psychiczne oraz poczucie szczęścia i spełnienia w życiu jest rozwijanie własnych zainteresowań, praca, zabawa, nauka przez zabawę, edukacja, kultura i kultywowanie zdrowej filozofii życiowej, umiejętność dopasowania się i zharmonizowania swojego świata wewnętrznego ze światem zewnętrznym.