

**RADA MIEJSKA**  
w Międzyrzeczu

66-300 MIĘDZYRZECZU  
Rynek 1, tel. 95 742 69 34  
fax 95 742 69 60

**UCHWAŁA NR XL/344/14**  
**RADY MIEJSKIEJ W MIĘDZYRZECZU**  
z dnia 25 marca 2014 r.


**w sprawie przyjęcia Programu Promocji Zdrowia Psychicznego  
dla Gminy Międzyrzecz na lata 2014-2015**

Na podstawie art. 18 ust. 2, pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (j.t. Dz. U. z 2013 r. Poz. 594 ze zm.) oraz art. 2 ust. 4, pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (tj. Dz. U. z 2011r. Nr 231, poz. 1375 ze zm.) – Rada Miejska w Międzyrzeczu uchwala się, co następuje:

§ 1. Uchwala się Program Promocji Zdrowia Psychicznego dla Gminy Międzyrzecz na lata 2014 - 2015, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Międzyrzecza.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miejskiej  
w Międzyrzeczu  
  
mgr Maciej Rębacz

Załącznik  
do uchwały Nr XL/344/14  
Rady Miejskiej w Międzyrzeczu  
z dnia 25 marca 2014 r.

**PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO  
DLA GMINY MIĘDZYRZECZ  
NA LATA 2014 – 2015**

## WPROWADZENIE

**Zdrowie psychiczne** – przyjęta w 1948r. konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia określa je jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Ze względu na wieloznaczność i ogólnikowość terminu, pojęcie zdrowia psychicznego jest w różny sposób kategoryzowane i uściślane, choć przeważa pogląd, iż nie istnieje jedna i bezwzględnie uniwersalna definicja zdrowia psychicznego, nie ma jednej, „oficjalnej” definicji, ponieważ różnice kulturowe, subiektywne odczucia oraz rywalizujące ze sobą profesjonalne teorie wpływają na to, jak termin ten jest rozumiany. Jedynym aspektem, z którym zgadza się większość ekspertów, jest to, że zdrowie psychiczne i zaburzenie psychiczne nie są do siebie przeciwstawne, czyli brak rozpoznanej choroby psychicznej nie musi oznaczać zdrowia psychicznego. Ogólnie zakłada się, że termin „zdrowie psychiczne” odnosi się do dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Człowiek „zdrowy psychicznie” jest w stanie używać swoich zdolności poznawczych i emocji, przez co potrafi funkcjonować w społeczeństwie oraz sprostać wymogom życia codziennego.

Ogólnie można powiedzieć, że zdrowie psychiczne opisują następujące kryteria: właściwa postawa wobec własnego „ja”, samoakceptacja i umiejętność życia z samym sobą, akceptowanie zarówno własnych ograniczeń, jak i możliwości, rozwój i samorealizacja, posiadanie długofalowych celów, brak stagnacji, wykorzystywanie swoich umiejętności i rozwijanie ich, autonomia, czyli niezależność emocjonalna od najbliższego otoczenia, właściwa percepcja rzeczywistości i jej ocena, pozostawianie sobie marginesu na niewiedzę, wieloaspektowość otaczającego nas świata i innych ludzi, radzenie sobie z wymaganiami otoczenia, tolerancja dla naturalnych w danej kulturze wymagań, asertywne znoszenie uwag i krytyki, kompetencja w działaniu – docenienie własnych umiejętności i umiejętność ich wykorzystywania, pozytywne relacje z bliższymi i dalszymi znajomymi.

Jest to podstawa sprawdzenia jak sprawnie osoba funkcjonuje na co dzień. Jeśli jest zdolna do działania, potrafi znieść stres życia codziennego, utrzymać poprawne stosunki międzyludzkie i być niezależna, oraz jest w stanie odzyskać siły po ciężkich zdarzeniach życiowych i akceptuje to co przynosi los, ale nie zostawia spraw własnemu biegowi, jeśli ma na niego wpływ, można powiedzieć że taka osoba jest zdrowa psychicznie.

Kwestia profilaktyki zdrowia psychicznego to bardzo obszerny temat. Na naszą psychikę ma wpływ wiele różnorodnych czynników. Wielkim uproszczeniem dbania o zdrowie psychiczne będzie zwykłe, codzienne pielęgnowanie szczęścia swojego i swoich bliskich. Jednak prawdą jest, że jeśli dojrzewający człowiek ma kochającą, lecz wymagającą zaangażowania rodzinę, dobre relacje z rówieśnikami, to jego szanse na zachowanie zdrowia psychicznego w starszym wieku są znacznie większe niż tej osoby, która po drodze do dorosłości doznaje rozmaitych urazów i nie ma szans nauczyć się prawidłowych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

W zachowaniu równowagi psychicznej może pomóc nam świadomość, że najważniejsze jest pielęgnowanie pewnego „pakietu umiejętności”. Pielęgnowanie tych z pozoru prozaicznych aktywności jest kluczem do zachowania pogody ducha. Co zatem przede wszystkim powinniśmy potrafić: akceptować, tak nasze otoczenie jak i siebie, zajmować się sobą, dbać o siebie, rozmawiać o sobie – przyjmować pochwały i chwalić się naszymi osiągnięciami, ale i przyjmować krytykę i wyciągać z niej wnioski na przyszłość, aktywnie spędzać wolny czas – czytanie też jest aktywnością, uczyć się nowych rzeczy, pielęgnować bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi, brać udziału w życiu publicznym i społecznym, relaksować się, nie poddawać się, cieszyć się, prosić o pomoc, ale i przyjmować ją, mówić „nie”, gdy jest taka potrzeba, gdy czujemy się do czegoś zmuszani, gdy coś dzieje się wbrew naszym przekonaniom i wartościom.

## DIAGNOZA OGÓLNA

1. 20% dorastających poniżej 18 roku życia ma jakieś problemy rozwojowe, emocjonalne lub związane 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 i dorastających. Stanowi też skuteczny środek promowania zdrowia oraz rozwoju edukacyjnego i emocjonalnego młodych ludzi. Słabe wyniki w nauce i wczesnie występujące problemy ze zdrowiem psychicznym mogą zwiększyć ryzyko zachowań aspołecznych, wykroczeń, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, ciąży u nastolatka, problemów z zachowaniem oraz udziału w przestępstwach.

2. W Europie 28% zatrudnionych podaje, że odczuwa stres w pracy – jest to drugi pod względem częstości występowania czynnik mający wpływ na zdrowie. 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.

3. 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.

4. 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 zaniechanie, 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.

5. 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.

6. 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.

# ZASOBY INSTYTUCJONALNE W ZAKRESIE OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO ORAZ WSPARCIA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

## **1. Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Międzyrzeczu.**

Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Międzyrzeczu jest jedną z większych placówek ochrony zdrowia w regionie, stanowi kompleks budynków mieszczących: oddziały, poradnie specjalistyczne oraz pracownie diagnostyczne.

Mając na uwadze ciągłą poprawę jakości świadczonych usług w Samodzielnym Publicznym Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Międzyrzeczu, opracowano i wdrożono system zarządzania jakością zgodny z międzynarodową normą ISO 9001:2008

Szpital ten od września 2011 r. należy do Międzynarodowej Sieci Szpitali Promujących Zdrowie. Zespół promocji zdrowia w strukturze szpitala prowadzi edukację zdrowotną, podejmuje działania na rzecz zdrowego żywienia, realizuje programy promocji zdrowia, prowadzi działalność antynikotynową oraz profilaktykę uzależnienia od środków psychoaktywnych. Szpital oferuje szeroko pojętą pomoc ludziom cierpiącym na choroby i zaburzenia psychiczne poprzez kompleksowe leczenie zarówno w trybie stacjonarnym jak również dziennym i ambulatoryjnym. W jednostce tej prowadzona jest szeroko pojęta psychoterapia oraz różnego typu zajęcia terapeutyczne. W oddziałach funkcjonują tworzone przez pacjentów społeczności terapeutyczne, pacjenci rozwijają w ramach warsztatów terapeutycznych swoje zainteresowania. W strukturach Szpitala funkcjonuje Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień, Poradnia Psychologiczna oraz Poradnia Neurologiczna.

## **2. Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyrzeczu.**

Celem działania Ośrodka jest zaspokajanie niezbędnych potrzeb życiowych osób i rodzin oraz umożliwienie im bytowania w warunkach odpowiadających godności człowieka.

Pomoc społeczna powinna w miarę możliwości doprowadzić do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem.

Przy Ośrodku funkcjonuje Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

## **3. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Międzyrzeczu.**

Jest to nowoczesna, bezpieczna, przyjazna dziecku placówka z wysoko wyspecjalizowaną kadrą pedagogiczną, zapewniającą dziecku rozwój zgodny z jego możliwościami, rewalidującą wszystkie możliwe sfery osobowości i przygotowującą do samodzielnego życia w społeczeństwie. Dzieci mogą również realizować swoje zainteresowania na zajęciach sportowych, plastycznych, kulturalnych i komputerowych.

W skład Ośrodka wchodzi następujące jednostki organizacyjne: Przedszkole Specjalne, Szkoła Podstawowa, Gimnazjum, Zasadnicza Szkoła Zawodowa, Trzyletnia Szkoła Przystosobająca do Pracy, zespoły rewalidacyjno – wychowawcze. Ośrodek pełni również opiekę całodobową. W internacie jest 5 grup wychowawczych liczących od 14 do 16 wychowanków. Wychowankowie do grup przydzielani są według kryterium wieku, nauki we wspólnej klasie, stopnia niepełnosprawności intelektualnej. Z dziećmi i młodzieżą pracuje wykwalifikowana kadra pedagogiczna.

## **4. Dom Pomocy Społecznej w Międzyrzeczu.**

DPS w Międzyrzeczu został powołany do istnienia w listopadzie 1994 roku z myślą o osobach niepełnosprawnych intelektualnie. Obecnie w Domu mieszka ok. 40 mieszkańców w pokojach dwuosobowych i trzyosobowych, wyposażonych zgodnie z potrzebami

mieszkańców, tworząc atmosferę domu rodzinnego. Oprócz pokoi mieszkalnych Dom dysponuje szeregiem pomieszczeń dziennego pobytu, zapewniając możliwość swobodnego wyboru sposobu spędzania wolnego czasu tj. podręczna kuchenka, świetlica wyposażona w sprzęt radiowo - telewizyjny oraz pracownie terapeutyczne.

Dom Pomocy Społecznej oferuje mieszkańcom realizację:

- usług bytowych tj. miejsca zamieszkania, wyżywienie, odzież, środki czystości,
- usług opiekuńczych tj.: pomoc w załatwianiu spraw osobistych, podnoszenia sprawności i aktywności mieszkańców, pomoc w podstawowych czynnościach życiowych,
- usług wspomagających tj.: udział w terapii zajęciowej, realizacja potrzeb kulturalnych i religijnych, umożliwienie korzystania ze świadczeń rehabilitacyjnych oraz przysłuchujących z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego.

### **5. Środowiskowy Dom Samopomocy w Międzyrzeczu.**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. W zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy uczestniczą osoby z terenu gminy Międzyrzecz. Dom dysponuje 20 miejscami pobytu dziennego. Budynek oraz wyposażenie naszego domu spełniają wymogi niezbędne do działalności terapeutycznej z osobami niepełnosprawnymi.

Cele i zadania Środowiskowego Domu Samopomocy:

- Integracja uczestników;
- Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.
- Pomoc w oderwaniu się od izolacji społecznej.
- Zdobywanie umiejętności komunikowania się ze społeczeństwem.
- Rozwijanie prawidłowych kontaktów międzyludzkich w środowisku rodzinnym oraz pozarodzinnym.
- Podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych w codziennych czynnościach życiowych.

## **ZESTAWIENIE CELÓW OGÓLNYCH I SZCZEGÓŁOWYCH NARODOWEGO PROGRAMU OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

### **Cel główny 1:**

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym

#### **Cele szczegółowe:**

1. Upowszechnienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, ukształtowanie 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.

## SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU

### **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.

1. Poszerzenie strony internetowej Urzędu Miasta o zakładkę dotyczącą zdrowia psychicznego z uwzględnieniem wykazu placówek psychiatrycznej opieki stacjonarnej i ambulatoryjnej, domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej.
2. Prowadzenie kampanii informacyjnych o dostępnych formach pomocy dla osób w stanach kryzysu psychicznego, w tym działań edukacyjnych.
3. Podniesienie świadomości środowiska lokalnego na temat promocji zdrowia psychicznego poprzez umieszczenie plakatów oraz ulotek w miejscach ogólnie dostępnych.

#### Cel szczegółowy 1.2

Zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

1. Wspieranie działań mających na celu utrzymanie dobrego zdrowia, w tym psychicznego oraz jego promowanie wśród całej populacji ze szczególnym uwzględnieniem osób dotkniętych ubóstwem, problemem alkoholowym, narkotykowym i przemocą domową.

#### Cel szczegółowy 1.3

Zwiększenie integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi.

1. Działania informacyjno – edukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży oraz dorosłych mieszkańców, sprzyjające postawom zrozumienia i akceptacji oraz przeciwdziałające dyskryminacji osób z zaburzeniami psychicznymi.
2. Zapraszanie osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz osób starszych do udziału w imprezach integracyjnych organizowanych przy współudziale Gminy Międzyrzecz.

### **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.

1. Zwiększenie świadomości społecznej poprzez kampanie medialne dotyczące rozpowszechnienia objawów, profilaktyki i wczesnej interwencji w przypadkach depresji.
2. Działania na rzecz zwiększenia dostępności i zmniejszenia nierówności w dostępie do różnych form psychiatrycznej opieki zdrowotnej.

#### Cel szczegółowy 2.2

Upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego.

1. Prowadzenie kampanii informacyjnych o dostępnych formach pomocy dla osób w stanach kryzysu psychicznego, w tym działań edukacyjnych.

#### Cel szczegółowy 2.3

Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi.

1. Prowadzenie pracy socjalnej wśród osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez kontakt z pośrednikiem pracy w celu przedstawienia ofert pracy znajdujących się w rejestrach urzędu pracy.

#### Cel szczegółowy 2.4

Skoordynowanie różnych form opieki i pomocy.

1. Poszerzenie strony internetowej Urzędu Miasta o zakładkę dotyczącą zdrowia psychicznego z uwzględnieniem wykazu placówek psychiatrycznej opieki stacjonarnej i ambulatoryjnej, domów pomocy społecznej, warsztatów terapii zajęciowej oraz umieszczanie tam informacji dotyczących działań i nowości w dziedzinie zdrowia psychicznego.

### REALIZATORZY PROGRAMU

Realizatorami zadań określonych w proponowanym programie są; Urząd Miejski, Ośrodek Pomocy Społecznej, jednostki oświaty, jednostki pomocy społecznej, podmioty lecznicze, organizacje pozarządowe.

### FINANSOWANIE

Źródłem finansowania zadań zawartych w programie będą środki własne z budżetu gminy.