

**UCHWAŁA NR XV.100.2012
RADY GMINY SZUDZIAŁOWO**

z dnia 19 czerwca 2012 r.

**w sprawie Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego
na lata 2012 - 2015**

Na podstawie art. 7 ust.1 pkt. 5 i art.18 ust. 2 pkt. 15 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, Nr 167 poz.1759, 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 48, poz. 327, Nr 138, poz. 974 i 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 i 146, 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, z 2012 r. poz.567) 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), w związku z § 4 ust.1 pkt 3 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 28 grudnia 2010 roku w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2011 r. Nr 24 poz. 128) uchwała się, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się Gminny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012 - 2015 zgodnie z załącznikiem do niniejszej uchwały.

§ 2. Realizację Uchwały powierza się Wójtowi Gminy.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Załącznik
do Uchwały Nr XV.100.2012
Rady Gminy Szudziałowo
z dnia 19 czerwca 2012 r.

GMINNY PROGRAM
OCHRONY ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
NA LATA 2012-2015

SPIS TREŚCI:

I. Wprowadzenie.

II. Realizacja Gminnego Programu Ochrony Zdrowia na lata 2012-2015.

III. Kierunki działania Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012-2015.

IV. Program zapobiegania przemocy w rodzinie, szkole i środowisku lokalnym.

V. Podsumowanie.

I. 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 2011 r. Nr 231 poz. 1375),
- 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.

Ochrona zdrowia może być realizowana 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 i cała społeczność lokalna.

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 tworzone przez człowieka) i społeczne życia, pracy, nauki – ok. 20 %,
- czynniki genetyczne (dziedziczne predyspozycje wrodzone, cechy systemu immunologicznego) – ok. 20 %,
- działalność służby zdrowia – ok. 10 %.

Do ważnych przesłanek zachowania zdrowia należą także warunki społeczno-ekonomiczne. Ochrona zdrowia psychicznego rozpatrywana jest więc jako strategia zdrowego stylu życia, której niejako twórcą jest każdy człowiek, za którą jesteśmy odpowiedzialni my sami, a nie tylko system opieki zdrowotnej.

Wizja ta uświadamia nam konieczność:

- zmiany sposobu myślenia o tym, kto jest odpowiedzialny za zdrowie jednostki i społeczeństwa,
- wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie, poprzez modyfikację zachowań i 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. Profilaktyka – jest jedną z procedur ingerowania w rzeczywistość społeczną i świadomość kształtowania rozwoju tej rzeczywistości.

Celem głównym Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego jest promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym.

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.
 - poczucie bezpieczeństwa w życiu społecznym i rodzinnym.
2. Pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi w życiu codziennym.

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 Szudziałowo,
- Stowarzyszenie i organizacje pozarządowe działające na terenie gminy Szudziałowo
- Szkoły i ośrodki kultury z terenu gminy Szudziałowo
- Urząd Gminy w Szudziałowie
- uczniowie, wychowankowie.

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 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. Nasze dzieci i młodzież i właściwie przekazane wzorce postępowania, to początek zdrowego odpowiedzialnego społeczeństwa.

II. REALIZACJA GMINNEGO PROGRAMU OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA LATA 2012 - 2015

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 2011-2015 stanowić będzie ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego mieszkańców Gminy. 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.

Celem strategicznym Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012-2015 jest: promocja zdrowia psychicznego, jako czynnik integrujący wszystkie środowiska lokalne.

Cele operacyjne:

1. Zwiększenie poziomu wiedzy poprzez rozwój promocji zdrowia w Gminie Szudziałowo.
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:

- budżetu Gminy Szudziałowo,
- własnych budżetów (podmioty statutowo podejmujące działania na rzecz zdrowia).

Realizatorzy programu:

- Urząd Gminy w Szudziałowie,
- Placówki oświatowo-wychowawcze Gminy Szudziałowo:
 - Zespół Szkół w Szudziałowie,
 - Szkoła Podstawowa w Babikach,
 - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szudziałowie,
 - Gminna Komisja Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,

Współrealizatorzy programu:

- Niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej działające na terenie Gminy Szudziałowo,
- Posterunek Policji w Szudziałowie,
- Zakłady Pracy działające na terenie Gminy Szudziałowo,
- Stowarzyszenia i organizacje pozarządowe działające na terenie Gminy Szudziałowo.

III. KIERUNKI DZIAŁANIA GMINNEGO PROGRAMU ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA LATA 2012 – 2015

Lp.	Kierunki działania	Koncepcje i realizacja	Realizatorzy
1.	Aktywizacja instytucji, organizacji, stowarzyszeń i lokalnej ludności w obszarze promocji zdrowia psychicznego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przekazanie Gminnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2012 - 2015 realizatorom i współrealizatorom programu wraz z zaproszeniem do współpracy. 2. Ogłaszanie konkursów na realizację zadań i programów z zakresu ochrony zdrowia, promocji zdrowego trybu życia. 	- Urząd Gminy w Szudziałowie
2.	Propagowanie w szkołach idei ochrony zdrowia psychicznego	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorganizowanie zebrania dla rodziców w ramach pedagogizacji (treści dotyczące profilaktyki pierwszorzędowej w odniesieniu do dzieci i młodzieży). 2. Realizowanie programów profilaktycznych: <ul style="list-style-type: none"> - „Szkoła bez przemocy” - „Jak żyć z ludźmi” - „Szkoła dobrego wyboru” 3. Realizowanie tematyki dotyczącej zdrowia psychicznego na lekcjach: <ul style="list-style-type: none"> - środki psychoaktywne, - anoreksja i bulimia, - emocje w kontekście zachowań społecznych, - zachowania ryzykowne wśród dzieci i młodzieży, -stres 	- Dyrektorzy szkół
3.	Ekspozowanie w środowisku społeczności lokalnej ważnych dni dla ochrony zdrowia.	Rozpowszechnienie informacji nt. terminu ważnych dni dla ochrony zdrowia oraz przypominanie ich podczas różnych przedsięwzięć na rzecz zdrowia: „Dzień bez papierosa”, „Dzień Pluszowego Misia”, „Wakacyjny Maraton Zdrowia i Rozrywki” itp.	- Urząd Gminy w Szudziałowie, - Biblioteka Publiczna, - GKRPA, - GOAKiR, - placówki oświatowe
4.	Zwiększenie świadomości społeczności w zakresie ochrony zdrowia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie edukacji prozdrowotnej społeczeństwa w zakresie przeciwdziałania nałogowi palenia tytoniu i innym uzależnieniom. 2. Profilaktyka zdrowia kobiet. 	- Urząd Gminy w Szudziałowie - zakłady opieki zdrowotnej - Szkoła, - GOAKiR

5.	Rozwój przedsięwzięć poprawiających jakość życia na rzecz osób starszych.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwój wolontariatu i pomocy sąsiedzkiej. 2. Edukacja społeczeństwa na temat przygotowania rodziny do pełnienia funkcji opiekuńczych nad osobami starszymi. 3. Organizacja życia społeczno – kulturalnego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej - organizacje pozarządowe - Biblioteka Publiczna - Urząd Gminy, - GOAKiR
6.	<p>Promowanie programów i przedsięwzięć prozdrowotnych</p> <p>a) zdrowy i racjonalny sposób odżywiania,</p> <p>b) profilaktyka wad postawy,</p> <p>c) zapewnienie bezpieczeństwa w szkole,</p> <p>d) przeciwdziałanie uzależnieniom.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propagowanie zdrowej żywności w sklepiku szkolnym i w szkolnej stołówce. 2. Upowszechnianie wśród uczniów, nauczycieli i rodziców jadłospisów zdrowego żywienia. 3. Promowanie zasad prawidłowego żywienia oraz postępowania mającego na celu zmniejszenie otyłości. <ol style="list-style-type: none"> 1. Systematyczne organizowanie gimnastyki śródlekcyjnej, w klasach I-III. 2. Wykorzystanie bazy sportowo-rekreacyjnej poza godzinami zajęć szkolnych. <ol style="list-style-type: none"> 1. Zintensyfikowanie działań nauczycieli i uczniów w celu eliminacji urazów podczas pobytu w szkole (działania opiekuńczo-wychowawcze). 2. Systematyczna diagnoza zagrożeń w środowisku szkolnym (ankiety, wywiady środowiskowe). 3. Przeciwdziałanie przejawom zachowań niepożądanych społecznie. <ol style="list-style-type: none"> 1. Prowadzenie w szkołach programów edukacyjnych, dostarczających wiedzy o przyczynach i skutkach nadużywania środków odurzających. 	<ul style="list-style-type: none"> - szkoła, - pielęgniarki szkolne <ul style="list-style-type: none"> - Szkoła, - organizacje pozarządowe <ul style="list-style-type: none"> - Szkoła <ul style="list-style-type: none"> - Urząd Gminy w Szudziałowie, - Szkoła: nauczyciele, pielęgniarki, pedagodzy

	e) dbałość o zdrowie psychiczne	<ol style="list-style-type: none"> 2. Wprowadzenie specjalnych spotkań dla rodziców, poświęconych specyficznym problemom wieku dorastania, budowaniu konstruktywnej komunikacji, dialogu z młodymi ludźmi, wzmocnieniu pozytywnych zachowań wychowawczych, przekazywaniu informacji nt. pierwszych oznak „brania”. 3. Stworzenie szerokiego poradnictwa dla rodzin z problemem uzależnienia. <ol style="list-style-type: none"> 1. Wspieranie realizacji programów promujących ruch i aktywny styl życia, jako element zdrowia psychicznego. 2. Podejmowanie działań prewencyjnych w sytuacji przewlekłego stresu. 3. Organizacja różnych form edukacji dot. radzenia sobie ze stresem wśród mieszkańców gminy. 4. Rozszerzenie w miarę możliwości zakresu pomocy udzielanej przez podmioty powołane do pomocy rodzinom i udzielania wsparcia w sytuacjach kryzysowych. 5. Rodzinna Majówka 6. Przeprowadzenie eliminacji gminnych konkursów recytatorskich, piosenki, wiedzy Rajdy rowerowe 7. ” Pożyteczne wakacje i ferie” 	<p>szkolni,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posterunek Policji w Szudziałowie, - Zespół Interdyscyplinarny, - GKRPA, - GOAKiR, <ul style="list-style-type: none"> - Urząd Gminy w Szudziałowie, - Stowarzyszenia i organizacje pozarządowe, - szkoły - GOAKiR, - biblioteka
7.	Efektywne spędzanie wolnego czasu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dotowanie realizacji programów rozwijających kulturę fizyczną mieszkańców Gminy Szudziałowo. 2. Popieranie inicjatyw angażujących dzieci i młodzież oraz rozwijających ich różnorodne zainteresowania. 	<p>Urząd Gminy w Szudziałowie</p> <ul style="list-style-type: none"> - stowarzyszenia i organizacje pozarządowe, - szkoły, - zakłady pracy, - GKRPA,

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych. 4. Udział rodzin w aktywnych formach wypoczynku. 5. Udostępnianie obiektów sportowych po zajęciach lekcyjnych. 6. Reaktywowanie bądź organizowanie kół zainteresowań na terenie gminy Szudziałowo 7. Powiększanie oferty przez placówki kultury, sportu i rekreacji o elementy propagowania zdrowego stylu życia. 	<ul style="list-style-type: none"> - GOAKiR. - Biblioteka
8.	Pozyskanie zakładów pracy, instytucji, organizacji, stowarzyszeń do promowania zdrowia wśród swoich pracowników, członków organizacji.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych. 2. Umożliwienie prowadzenia różnych form edukacji: - razem pracujemy, razem się bawimy 3. Przestrzeganie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz przeciwdziałanie alkoholizmowi i narkomanii. 4. Organizowanie imprez integracyjnych, uwzględniających elementy promocji zdrowia oraz propagujące ruch na świeżym powietrzu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Urząd Gminy w Szudziałowie, - zakłady pracy, - zakłady opieki zdrowotnej, - stowarzyszenia i organizacje pozarządowe.
9.	Zapobieganie przemocy w szkole.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konkurs na plakat profilaktyczny. 2. Warsztaty na temat zapobiegania przemocy w szkole dla uczniów. 3. Wsparcie rodziców w procesie wychowania dzieci, u których stwierdzono zaburzenia psychiczne (poradnictwo, ukierunkowywanie działań, udostępnianie adresów specjalistycznych placówek). 4. Programy profilaktyczne dla uczniów na różnych poziomach edukacyjnych w zakresie przeciwdziałania przemocy i agresji w środowisku szkolnym. 5. Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym, nieakceptowanym społecznie. 	<ul style="list-style-type: none"> - Szkoła, - stowarzyszenia i organizacje pozarządowe,

		6. Promowanie zachowań prospołecznych (szacunek, kultura). 7. Zorganizowanie zebrania dla rodziców w ramach pedagogizacji – źródła zachowań agresywnych wśród dzieci i młodzieży. Co akcentujemy, czego unikamy w wychowaniu.	
10.	Zapobieganie przemocy w rodzinie.	1. Tworzenie warunków do powstania grupy samopomocowej osób dotkniętych przemocą. 2. Zapewnienie schronienia dla ofiar przemocy w rodzinie. 3. Prowadzenie spotkań z osobami dotkniętymi przemocą oraz rozmowy ze sprawcami przemocy.	- Zespół interdyscyplinarny dla ofiar przemocy w rodzinie.

IV. 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 Szudziałowo 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.