PREZYDENT
MIASTA ŁOMŻA

Łomża, dnia .....2024 r

DRUK Nr 66

WSZ.0006.3.2024

PAN

Wiesław Tadeusz Grzymała

Przewodniczący

Rady Miejskiej Łomży

Proszę o wprowadzenie do porządku obrad na sesji wrześniowej Rady Miejskiej Łomży projektu Uchwały w sprawie przyjęcia „Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Mieszkańców Miasta Łomży na lata 2024- 2029"

Z up. Prezydenta Miasta

Andrzej Stypułkowski
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA

Urząd Miejski w Łomży
Biuro Rady Miejskiej
2024 -09- 12
WPŁYNĘŁO

DRUK Nr 66/A

UCHWAŁA NR .....

RADY MIEJSKIEJ ŁOMŻY

z dnia ..... 2024 r.

w sprawie przyjęcia „Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Mieszkańców Miasta Łomży na lata 2024-2029”

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 w związku z art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2024 r. poz. 609, 721) art. 4 ust. 1 pkt 2, art. 92 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2024 r. poz.107) w związku z art. 1, art. 6, art. 7, art. 8, art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2024 r. poz. 146), art. 2 ust. 4 pkt 1 i ust. 5 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917) uchwala się, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się „Program Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Mieszkańców Miasta Łomża na lata 2024-2029", stanowiący załącznik nr 1 oraz Diagnozę Środowiska i Problemów Związanych z Ochroną Zdrowia Psychicznego dla Miasta Łomża, stanowiącą załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta Łomża.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miejskiej Łomży

Wiesław Tadeusz Grzymała

z up. Naczelnika WSZ
GŁÓWNY SPECJALISTA
mgr Anna Bigiej

INSPEKTOR
mgr Klaudia Wróblewska

RADCA PRAWNY
mgr Arkadiusz Jabłoński

ZAŁĄCZNIK NR 1

Program Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Miasta Łomża na lata 2024-2029



Spis treści

WPROWADZENIE **3**

ROZDZIAŁ I – PODSTAWY PRAWNE **5**

ROZDZIAŁ II – DIAGNOZA **6**

ANALIZA DANYCH ZASTANYCH 6
WNIOSKI Z BADANIA ANKIETOWEGO 11
WNIOSKI I REKOMENDACJE 16
ZASOBY INSTYTUCJONALNE 18

ROZDZIAŁ III – CELE PROGRAMU **21**

ROZDZIAŁ IV – ZADANIA PROGRAMU I SPOSOBY ICH REALIZACJI **22**

CEL SZCZEGÓŁOWY 1. ZAPEWNIENIE KOMPLEKSOWEGO WSPARCIA I SKUTECZNEJ REAKCJI NA PROBLEMY NATURY PSYCHICZNEJ U DZIECI I MŁODZIEŻY 22
CEL SZCZEGÓŁOWY 2. ZAGWARANTOWANIE SKUTECZNEGO I DOSTĘPNEGO WSPARCIA DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH PROBLEMAMI I ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI 23
CEL SZCZEGÓŁOWY 3. UPOWSZECHNIANIE ZRÓŻNICOWANYCH FORM POMOCY I OPARCIA SPOŁECZNEGO. 24
CEL SZCZEGÓŁOWY 4. PODNIESIENIE POZIOMU WIEDZY I ŚWIADOMOŚCI MIESZKAŃCÓW ŁOMŻY NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO ORAZ ZAPEWNIENIE WYSOKIEJ JAKOŚCI PROFILAKTYKI 25
CEL SZCZEGÓŁOWY 5. OSIĄGNIĘCIE MOŻLIWIE WYSOKIEGO POZIOMU AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ I SPOŁECZNEJ OSÓB DOTKNIĘTYCH CHOROBAMI I ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI 26
CEL SZCZEGÓŁOWY 6. ZBUDOWANIE WYSOKIEJ JAKOŚCI, SPRAWNEGO I KOMPETENTNEGO SYSTEMU WSPARCIA W DZIEDZINIE POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHIATRYCZNEJ 26

ROZDZIAŁ V – PRZEWIDYWANE REZULTATY **28**

ROZDZIAŁ VI – REALIZATORZY PROGRAMU **29**

ROZDZIAŁ VII – ADRESACI PROGRAMU **30**

ROZDZIAŁ VIII – MONITORING I EWALUACJA **31**

ROZDZIAŁ IX – POSTANOWIENIA KOŃCOWE **32**

SPIS TABEL **33**

SPIS WYKRESÓW **34**

Wprowadzenie

Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka jest w stanie realizować swoje możliwości, radzić sobie z normalnymi stresami życia, pracować produktywnie i efektywnie oraz wnosić wkład w życie swojej społeczności. Zdrowie psychiczne ma kluczowy wpływ na jakość życia jednostki – jej dobrostan emocjonalny i społeczny. Ma także wpływ na zdrowie fizyczne - zaburzenia psychiczne mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, osłabienie układu odpornościowego czy problemy z układem pokarmowym. Zdrowie psychiczne także wpływa na zdolność jednostki do pełnienia ról społecznych i zawodowych - osoby z dobrym zdrowiem psychicznym są bardziej produktywne, utrzymują zdrowe relacje i udzielają się społecznie.

Zdrowie psychiczne w Polsce jest obecnie kształtowane przez złożoną kombinację czynników ekonomicznych, społecznych, kulturowych i zdrowotnych. Te czynniki to np.:

- zmiany ekonomiczne i społeczne:
  - niestabilność finansowa, bezrobocie, niestabilność rynku pracy;
  - migracje zarobkowe;
  - inflacja, rosnące koszty życia;
- pandemia COVID-19:
  - skutki zdrowotne przebycia choroby prowadzące do problemów neurologicznych i psychicznych;
  - izolacja społeczna;
  - niepewność co do zdrowia, sytuacji finansowej i przyszłości;
- zmiany demograficzne:
  - starzenie się społeczeństwa, wzrost liczby osób z demencją, depresją, wymagających zwiększonej opieki;
  - problemy młodzieży związane z edukacją, oczekiwaniami społecznymi;
- wpływ mediów społecznościowych:
  - cyberprzemoc;
  - presja społeczna, efekt porównywania się z innymi użytkownikami social mediów;
  - trudności w nawiązywaniu relacji w życiu realnym;
- styl życia:
  - brak aktywności fizycznej;
  - niezdrowa dieta;
- stres w pracy:
  - wysokie wymagania zawodowe, brak równowagi między pracą a życiem prywatnym;
  - brak zrozumienia dla problemów psychicznych w miejscu pracy;
- kultura:
  - stygmatyzacja problemów psychicznych;
  - brak wystarczającej edukacji na temat zdrowia psychicznego;
- dostępność opieki zdrowotnej
  - ograniczony dostęp do specjalistów zdrowia psychicznego, długie kolejki i brak odpowiednich placówek terapeutycznych;
  - wysokie koszty prywatnej opieki zdrowotnej.

Rozpoznanie i zrozumienie tych czynników jest kluczowe dla tworzenia skutecznych strategii i programów wsparcia, które mogą poprawić dobrostan psychiczny społeczeństwa.

Opracowanie Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029 ma za zadanie promowanie dobrostanu psychicznego, zapobieganie chorobom psychicznym oraz zapewnianie wsparcia i leczenia osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne. Jego cele obejmują zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego, zapewnienie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowia psychicznego i zmniejszenie stygmatyzacji związanej z chorobami psychicznymi. Tym samym Program obejmuje różnorodne działania związane z edukacją i budowaniem świadomości, profilaktyką, diagnostyką i leczeniem oraz wsparciem społecznym.

Rozdział I – Podstawy prawne

Podstawy prawne opracowania Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029:

Ustawy:

- dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz.U. 2024 poz. 107)
- z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917);
- z dnia 11 września 2015 r. o zdrowiu publicznym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1608 oraz Dz. U. z 2023 r. poz.1718);
- z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 146);
- z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1283);
- z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2024 r. poz. 44, 1089, 1165);
- z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. z 2023 r. poz. 2151, M. P. z 2024 r. poz. 93);
- z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2023 r. poz. 1939);
- z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2024 r. poz. 799).

Należy również wskazać, że niniejszy Program jest spójny ze Strategią Rozwoju Miasta Łomża do 2030 roku, przyjętej Uchwałą nr 509/LV/22 Rady Miejskiej Łomży z dnia 25 maja 2022 r. oraz Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Łomża na lata 2022-2030, przyjętej Uchwałą nr 521/LVII/22 Rady Miejskiej Łomży z dnia 22 czerwca 2022 r.

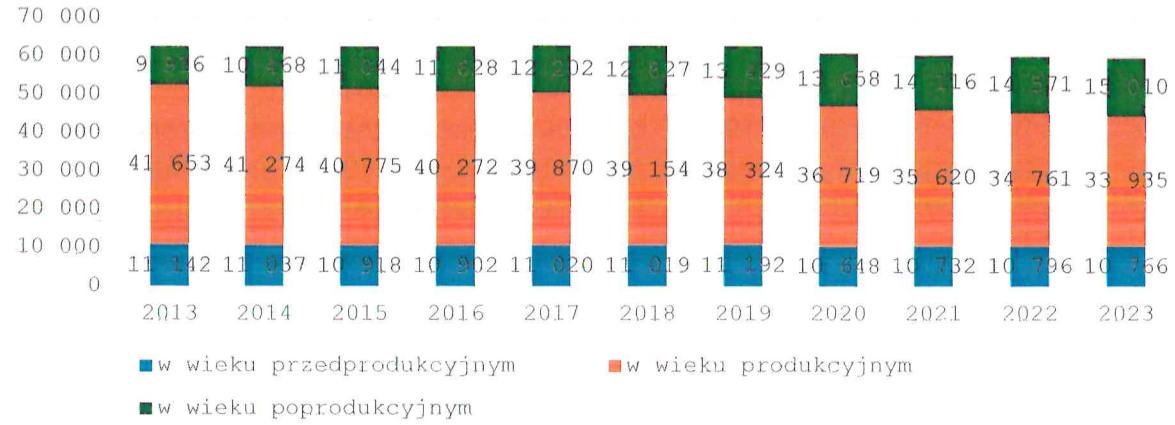
Rozdział II – Diagnoza

Analiza danych zastanych

Dane demograficzne

Łomża to prawie 60-tysięczne miasto. Liczba ludności miasta spadła w ostatniej dekadzie (2013-2023) o 4,8%. Jednocześnie liczba ludności w wieku przedprodukcyjnym zmalała o 3,4%, w wieku produkcyjnym – o 18,5%, a liczba osób w wieku poprodukcyjnym podwoiła się. Aktualnie osoby w wieku poprodukcyjnym stanowią 25,1% wszystkich mieszkańców miasta.

Wykres 1 Liczba ludności w Łomży w podziale na wiek przedprodukcyjny, produkcyjny i poprodukcyjny w latach 2013-2023



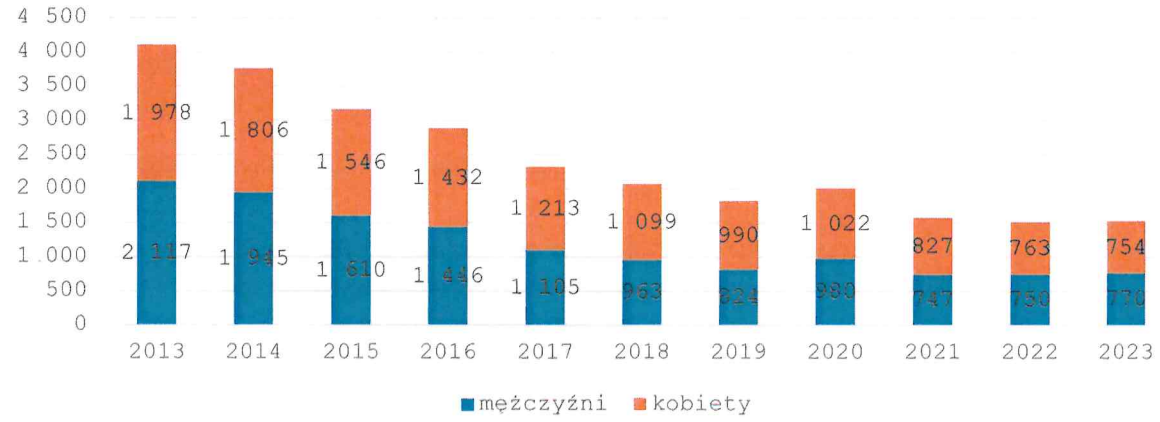
Źródło: Bank Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego

Sytuacja demograficzna miasta wpisuje się zatem w ogólnopolski trend starzenia się społeczeństwa. Niesie on za sobą szereg konsekwencji – nie tylko dla rynku pracy czy ogólnej sytuacji społecznej, ale i dla kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym. Więcej osób w podeszłym wieku do większa liczba osób z demencją czy depresją spowodowaną np. izolacją społeczną czy złym stanem zdrowia fizycznego.

Dane na temat aktywności zawodowej

W 2023 roku w Łomży zarejestrowanych jako bezrobotne były łącznie 1 524 osoby – 770 mężczyzn i 754 kobiety. Liczba bezrobotnych znacząco spadła od 2013 roku – o 62,8%. Trend spadkowy utrzymywał się w całym badanym okresie z przerwą na rok pandemii COVID-19, czyli rok 2020. Stopa bezrobocia rejestrowanego w 2023 roku w Łomży wynosiła 6,9% i była nieco niższa niż w ogóle województwa podlaskiego (7,0%), ale wyższa niż w ogóle kraju (5,1%).

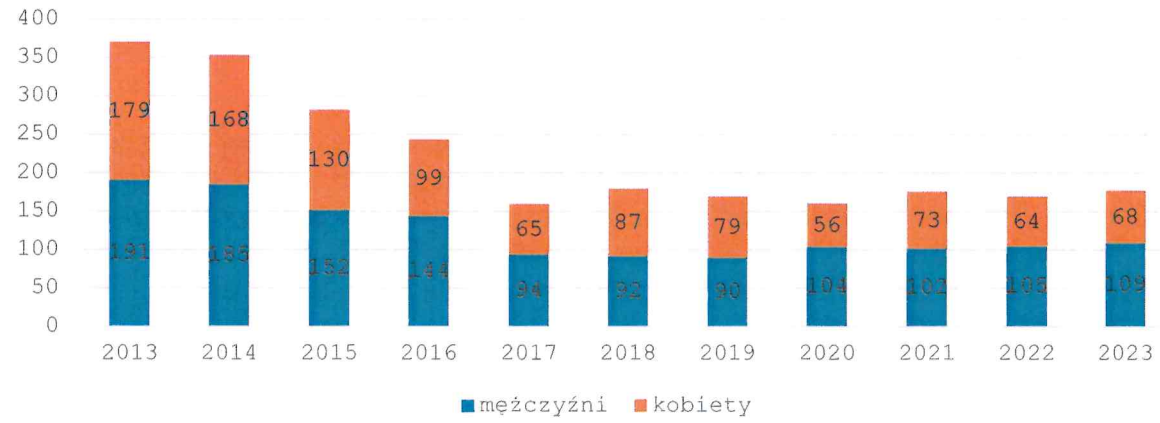
Wykres 2 Liczba bezrobotnych w podziale na mężczyzn i kobiety w Łomży w latach 2013-2023



Źródło: Bank Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego

Według statystyk Banku Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego 177 osób zarejestrowanych jako bezrobotne to osoby z niepełnosprawnością – 109 mężczyzn i 68 kobiet. Liczba niepełnosprawnych bezrobotnych utrzymuje się na podobnym poziomie (160-170 osób) od 2017 roku.

Wykres 3 Liczba niepełnosprawnych bezrobotnych w podziale na mężczyzn i kobiety w Łomży w latach 2013-2023



Źródło: Bank Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego

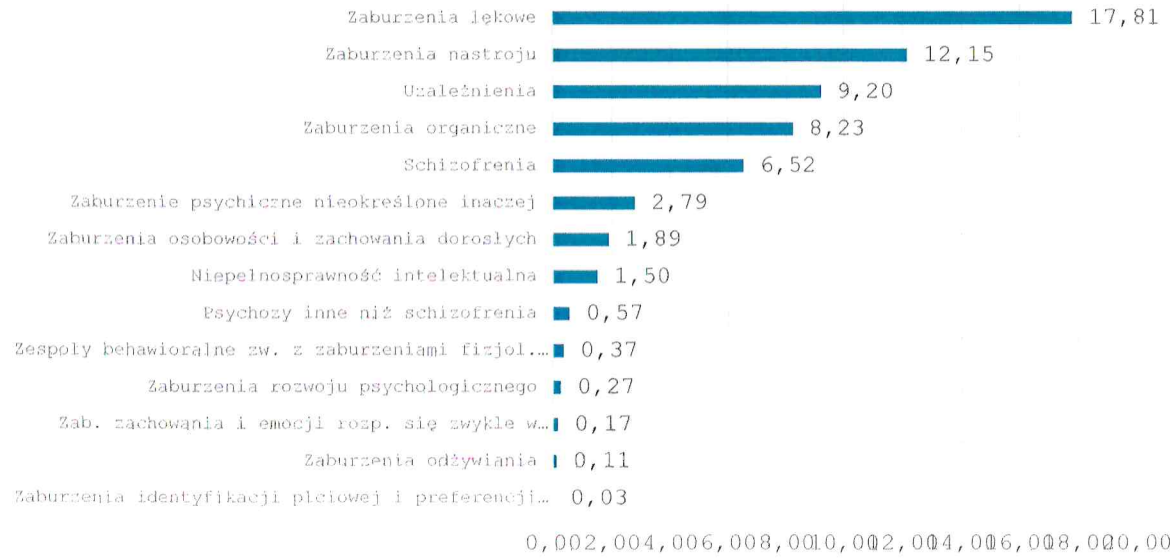
35 bezrobotnych niepełnosprawnych w Łomży w 2023 roku to osoby z chorobami psychicznymi, 1 – z upośledzeniem umysłowym oraz 1 – z całościowymi zaburzeniami rozwoju. 19 z tych osób (51,4%) pozostaje bez zatrudnienia przez ponad rok. 2 osoby to niepełnosprawni poszukujący pracy i niepozostający w zatrudnieniu[1]. Zapewnienie aktywności na rynku pracy osobom z problemami natury psychicznej to jedno z wyzwań, które konieczne jest do zagospodarowania w opracowywanym dokumencie programowym.

Dane na temat problemów ze zdrowiem psychicznym

[1] Powiatowy Urząd Pracy w Łomży

Według danych Mapy potrzeb zdrowotnych[2] w województwie podlaskim w 2022 roku było 55,36 tys. dorosłych pacjentów pod opieką psychiatryczną (48,67 tys. osób) i leczenia uzależnień (9,14 tys. osób). Dotykały ich w szczególności zaburzenia lękowe (17,81 tys. osób), zaburzenia nastroju (12,15 tys. osób), uzależnienia (9,20 tys. osób), zaburzenia organiczne (8,23 tys. osób) i schizofrenia (6,52 tys. osób).

Wykres 4 Pacjenci opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w wojewódzkie podlaskim w 2022 roku - dorośli



Źródło: www.basiw.mz.gov.pl

Z kolei pacjentów-dzieci w województwie podlaskim pod opieką psychiatryczną i leczenia uzależnień było 7,67 tys. osób (7,45 tys. osób pod opieką psychiatryczną i 330 osób w leczeniu uzależnień). Wśród dzieci dominowały pozostałe zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży (4,72 tys. osób), całościowe zaburzenia rozwojowe (1,36 tys. osób) oraz zaburzenia nerwicowe związane ze stresem i postacią somatyczną (1,34 tys. osób).

[2] www.basiw.mz.gov.pl, dostęp: 30.06.2024

Wykres 5 Pacjenci opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w wojewódzkie podlaskim w 2022 roku - dzieci



Źródło: www.basiw.mz.gov.pl

Aby zarysować potencjalną skalę problemów ze zdrowiem psychicznym przeanalizowano dostępne statystyki w tym zakresie na temat mieszkańców Łomży.

W 2023 roku Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Łomży wydał 8 orzeczeń o niepełnosprawności z powody upośledzenia umysłowego, 193 z powodu chorób psychicznych oraz 19 z powodu całościowych zaburzeń rozwojowych wśród osób powyżej 16. roku życia. Większość z osób, którym wydano wskazane orzeczenia to kobiety. Dużą część stanowią osoby powyżej 60 lat. Większość z osób, którym wydano analizowane orzeczenia nie jest zatrudniona.

Tabela 1 Liczba wydanych orzeczeń według przyczyn niepełnosprawności związanych ze zdrowiem psychicznym wśród osób powyżej 16. roku życia w Łomży w 2023 roku

Symbol	Ogółem	Stopień niepełno-sprawności			Wiek				Płeć		Zatrudni-enie	
		Znaczny	Umiarkowany	Lekki	16-25 lat	26-40 lat	41-60 lat	60 i więcej lat	Kobiety	Mężczyźni	Tak	Nie
01-U Upośledzenia umysłowe	8	2	5	1	3	2	2	1	4	4	0	8
02-P Choroby psychiczne	193	82	68	43	16	39	56	82	117	78	32	161
12-C Całościowe zaburzenia rozwojowe	19	8	5	6	15	4	0	0	4	15	2	17

Źródło: Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Łomży

W przypadku osób do 16 lat wydano w 2023 roku 2 orzeczenia o niepełnosprawności z powody upośledzenia umysłowego, 5 z powodu chorób psychicznych oraz 71 z powodu całościowych zaburzeń rozwojowych. Większość z osób, którym wydano wskazane orzeczenia to chłopcy. Dużą część stanowią osoby w wieku 8-16 lat.

Tabela 2 Liczba wydanych orzeczeń według przyczyn niepełnosprawności związanych ze zdrowiem psychicznym wśród osób poniżej 16. roku życia w Łomży w 2023 roku

Symbol	Ogółem	Wiek			Płeć	
		0-3 lat	4-7 lat	8-16 lat	Kobiety	Mężczyźni
01-U Upośledzenia umysłowe	2	0	0	2	1	1
02-P Choroby psychiczne	5	0	1	4	1	4
12-C Całościowe zaburzenia rozwojowe	71	17	27	27	20	51

Źródło: Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Łomży

Dane na temat dzieci borykających się z zaburzeniami psychicznymi uzupełniają statystyki Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Łomży. W 2023 roku w Poradni wydano 60 orzeczeń o niepełnosprawnościach z powodu chorób psychicznych i upośledzenia umysłowego – dla 23 dziewczynek i 47 chłopców. 42 dzieci dotyczyła niepełnosprawność umysłowa w stopniu lekkim, 15 dzieci – w stopniu umiarkowanym, a 3 – w stopniu znacznym[3].

Z pomocy społecznej z powodu niepełnosprawności, w tym związanej z chorobami psychicznymi, korzystało w 2023 roku 616 osób, w tym 19 osób do 18. roku życia. 138 osób posiadało orzeczenie o symbolu Ps (upośledzenie umysłowe i choroby psychiczne) – 59 kobiet i 79 mężczyzn. Dodatkowo z powodu uzależnień korzystało z pomocy społecznej 85 osób, w tym 15 z wymienionym orzeczeniem – 3 kobiety i 12 mężczyzn[4].

Osoby niepełnosprawne intelektualnie wspiera Dom Pomocy Społecznej w Łomży. W 2023 roku przebywało w nim 109 osób niepełnosprawnych intelektualnie – 102 kobiety i 7 mężczyzn. Opieką psychiatryczną objętych było 100 osób, w tym 3 dzieci[5].

Poniżej – informacje na temat osób leczonych przez Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży. Można zauważyć, że w hospitalizacji częściej leczeni są mężczyźni, z kolei ambulatoryjne świadczenia psychiatryczne częściej realizowane są dla kobiet.

[3] Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Łomży
[4] Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży
[5] Dom Pomocy Społecznej w Łomży

Tabela 3 Liczba osób leczonych przez Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży z powodów psychiatrycznych w 2023 roku

Rodzaj świadczonych usług	Miejsce świadczonych usług	Liczba leczonych osób		
		Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Hospitalizacja	Oddział Psychiatryczny	427	177	250
Ambulatoryjne świadczenia psychiatryczne	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych	2 405	1 482	923
	SALUS Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych (podwykonawca szpitala w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego)	2 001	1 428	573
	Oddział Psychiatryczny Dziennego Pobytu	66	40	26

Źródło: Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży

Ponadto w 2023 roku w Szpitalu Wojewódzkim im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży 49 osób leczonych było z powodu prób samobójczych i samobójstw, w tym 25 kobiet i 24 mężczyzn. 23 z tych osób (46,9%) to dzieci i młodzież do 18. roku życia – 11 dziewcząt i 12 chłopców[6].

Warto pamiętać, że pewna część zaburzeń i problemów ze zdrowiem psychicznym nie znajduje odzwierciedlenia w statystykach, gdyż część osób z nimi się borykających nie korzysta ze wsparcia. Stąd istotnym elementem niniejszej diagnozy są wnioski z badania ankietowego, rozszerzające ogląd omawianego zagadnienia.

Wnioski z badania ankietowego

Źródłem informacji pochodzących bezpośrednio od mieszkańców Łomży, związanych ze zdrowiem psychicznym i jego ochroną jest *Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża*, którą przeprowadzono wśród mieszkańców w 2024 r. W badaniu łącznie wzięło udział 1 263 osoby (324 dorosłych mieszkańców i 939 uczniów). Badanie odnosiło się do ogólnej wiedzy i opinii mieszkańców na temat zdrowia psychicznego, ich doświadczeń osobistych oraz postrzegania tej sfery życia.

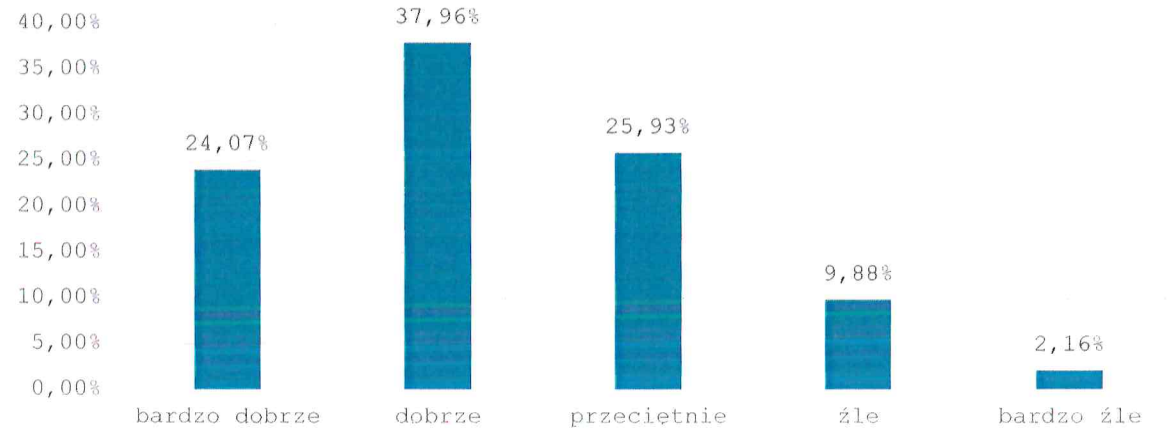
Z uwagi na obszerny charakter wskazanego dokumentu, na potrzeby niniejszego Programu zaprezentowane zostaną jedynie wybrane wnioski i rekomendacje, zawarte w *Diagnozie.*

[6] Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży

Badanie dorosłych mieszkańców

27,16% respondentów ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry, 43,52% jako dobry. Dominująca większość ocenia zatem swoje zdrowie pozytywnie. Respondenci zapytani z kolei o ocenę swojego zdrowia psychicznego, wykazali różnorodność w swoich odpowiedziach. Największa grupa (37,96%) ocenia je jako dobre, ale znaczący odsetek (25,93%) określa je jako przeciętne lub negatywne. To sugeruje, że istnieją obszary wymagające poprawy w opiece nad zdrowiem psychicznym.

Wykres 6 Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan/i swoje zdrowie psychiczne?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży

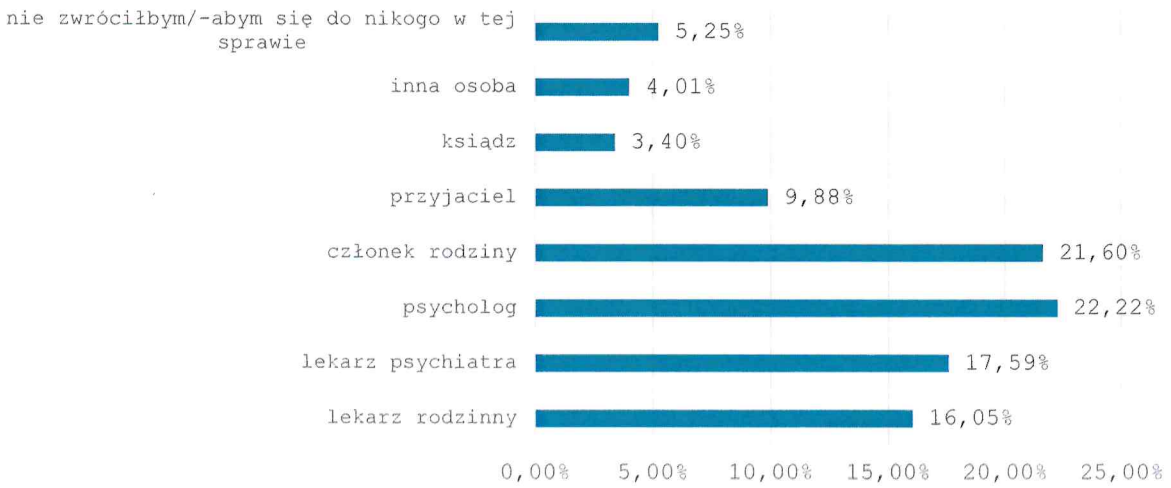


Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

Pomimo tego, że blisko połowa respondentów (45,06%) doświadczyła odczuć depresyjnych lub lękowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy, tylko niewielki odsetek (10,49%) został zapytany o te problemy przez lekarza. Może to sugerować potencjalny brak uwagi medycznej wobec aspektów zdrowia psychicznego.

Badani zostali zapytani, jak zareagowaliby w przypadku wystąpienia poważnego problemu emocjonalnego. Wyniki pokazują, że większość respondentów wykazała skłonność do skorzystania z pomocy specjalisty w takiej sytuacji (32,41% z pewnością skorzystałaby z pomocy specjalisty, kolejne 43,52% prawdopodobnie skorzystałoby z takiej pomocy). Jednakże istnieje także grupa osób, które prawdopodobnie nie skorzystałyby z pomocy specjalisty w przypadku poważnego problemu emocjonalnego (12,65%), a 11,42% z pewnością nie zdecydowałoby się na takie wsparcie. Badani zwróciliby się w pierwszej kolejności po radę i pomoc w przypadku problemów psychicznych do psychologa (22,22%), członka rodziny (21,60%), lekarza psychiatry (17,59%), lekarza rodzinnego (16,05%), przyjaciela (9,88%), innej osoby (4,01%), księdza (3,40%), a 5,25% respondentów zadeklarowało, że nie zwróciłoby się do nikogo w tej sprawie.

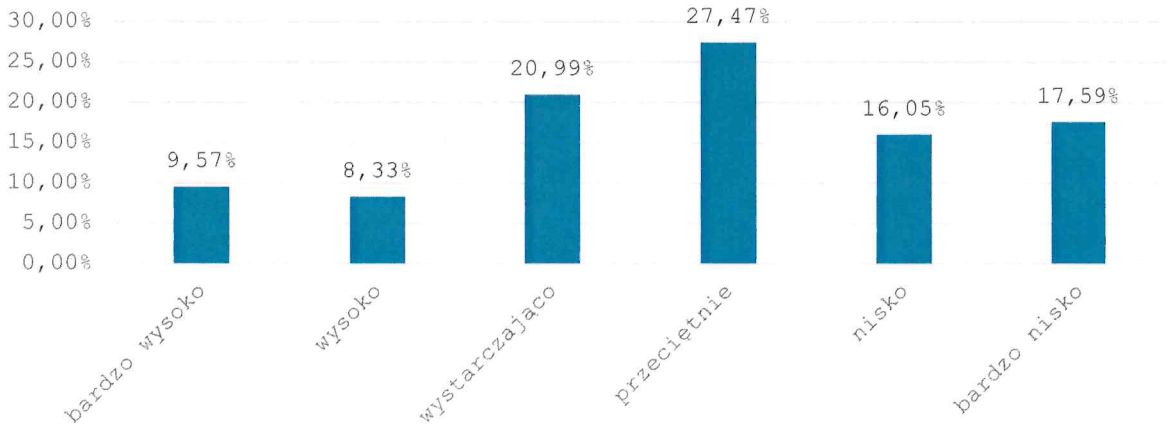
Wykres 7 Odpowiedzi na pytanie „Do kogo zwróciłby/aby się Pan/i w pierwszej kolejności po radę i pomoc, gdyby Pan/i lub Pana/i bliska osoba miała problemy psychiczne?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży



Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

Mniej niż połowa respondentów jest świadoma lokalizacji najbliższego szpitala psychiatrycznego czy poradni zdrowia psychicznego, co może utrudniać dostęp do specjalistycznej opieki w przypadku potrzeby. Niemal 2/3 respondentów ocenia dostępność publicznej służby zdrowia psychicznego jako przeciętną, niską lub bardzo niską, co sugeruje istniejące problemy z dostępem do opieki w tej dziedzinie.

Wykres 8 Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan/i dostępność do publicznej służby zdrowia zajmującej się ochroną zdrowia psychicznego i leczeniem zaburzeń psychicznych w swoim mieście?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży

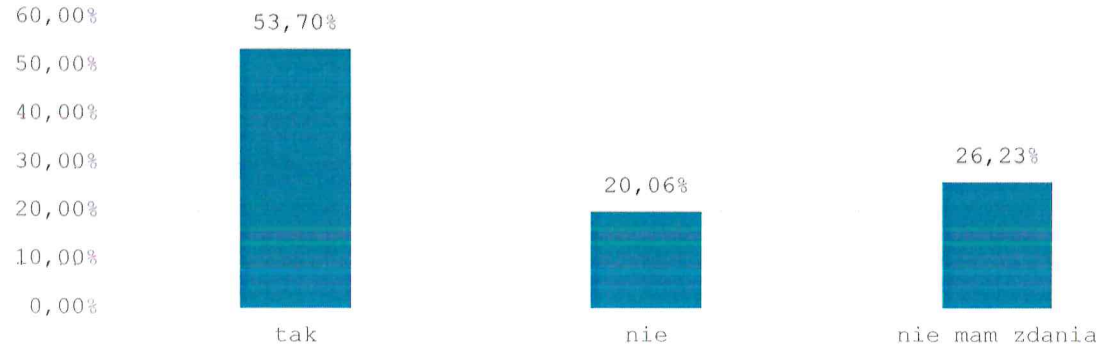


Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

Większość respondentów (63,58%) wyraziła gotowość do skorzystania z możliwości udziału w bezpłatnej konferencji, warsztatach lub spotkaniu edukacyjnym, które ma na celu podniesienie świadomości na temat zaburzeń psychicznych i możliwości ich leczenia, co wskazuje na potrzebę edukacji i informacji na temat tego zagadnienia.

Ponad połowa respondentów (53,70%) uważa, że istnieje potrzeba poszerzenia działań promocyjnych związanych ze zdrowiem psychicznym. To sugeruje, że istnieje potrzeba zwiększenia świadomości społecznej na temat znaczenia opieki nad zdrowiem psychicznym oraz dostępnych zasobów i wsparcia.

Wykres 9 Odpowiedzi na pytanie „Czy na terenie Miasta Łomża jest potrzeba poszerzenia działań związanych z promocją zdrowia psychicznego (edukacja zdrowotna, profilaktyka, kształtowanie odpowiednich postaw zdrowotnych)?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży



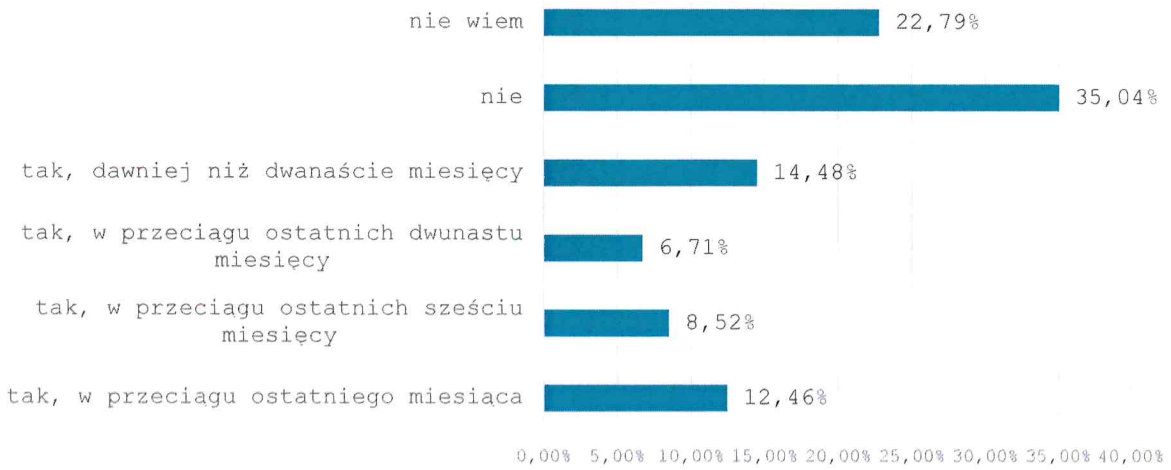
Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

Badanie uczniów

Zdecydowana większość badanych uczniów (łącznie 55,16%) oceniła swoje ogólne samopoczucie jako dobre lub bardzo dobre. Niemniej jednak, istnieje także grupa osób, które oceniają swoje samopoczucie jako przeciętne, złe lub bardzo złe (łącznie 44,84%), co może sygnalizować potrzebę wsparcia psychicznego wśród tej grupy.

Respondenci zostali zapytani, czy zauważyli u siebie problemy natury psychicznej. Najwięcej osób, bo 35,04%, wskazało odpowiedź „nie". Natomiast 22,79% respondentów było niepewnych co do swojego stanu psychicznego. Spośród tych, którzy zauważyli problemy, najwięcej, bo 14,48%, wskazało, że miało je dawniej niż dwanaście miesięcy. Te wyniki sugerują różnorodność doświadczeń związanych z problemami psychicznymi, a także różnice w percepcji i świadomości swojego stanu psychicznego.

Wykres 10 Odpowiedzi na pytanie „Czy zauważyłeś/aś u siebie problemy natury psychicznej?" w badaniu ankietowym uczniów w Łomży



Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

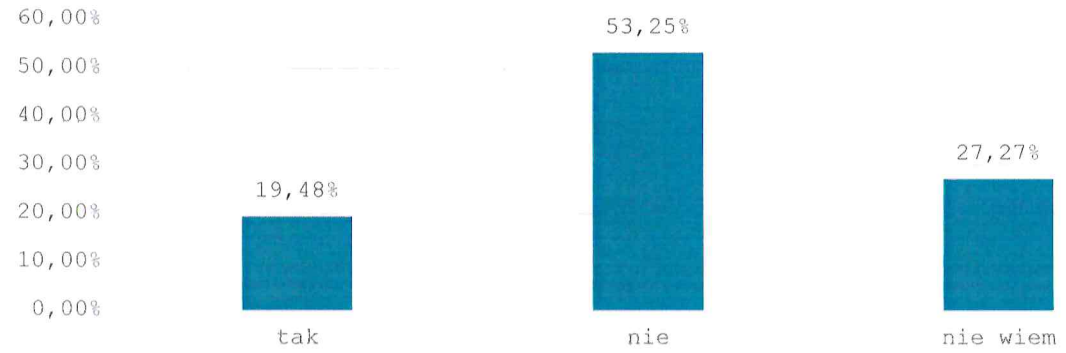
Analiza danych pokazuje istotną różnicę między płciami w doznawaniu problemów natury psychicznej. Większość kobiet (52,58%) zgłosiła problemy psychiczne, w porównaniu do mniejszego odsetka mężczyzn (25,36%). Wnioskuje się, że istnieje potrzeba dostosowania strategii prewencyjnych i interwencyjnych, aby bardziej skutecznie zaspokoić potrzeby zdrowia psychicznego młodych kobiet.

Pandemia COVID-19 miała różnorodny wpływ na stan zdrowia psychicznego uczniów. Większość badanych (44,30%) wskazała, że pandemia miała na nich neutralny wpływ, natomiast mniejsza część respondentów (24,97%) odczuła jej negatywne skutki. Respondenci wykazali zróżnicowane spojrzenie na wpływ mediów społecznościowych na ich stan zdrowia psychicznego. Większość uczniów (58,24%) nie ma zdania na ten temat, jednak istnieje znacząca grupa osób (24,49%), które uznają, że media społecznościowe negatywnie wpływają na ich zdrowie psychiczne.

Zdecydowana większość respondentów nigdy nie korzystała z pomocy psychologicznej (69,86%) ani psychiatrycznej (87,11%). Istnieje potrzeba dalszych badań nad barierami w dostępie do tych form pomocy oraz promocji ich dostępności. Mimo postępującej świadomości na temat zdrowia psychicznego, nadal istnieje grupa osób (9,80%), która uważa wizytę u psychologa lub psychiatry za powód do wstydu.

Pomimo dostępności pomocy zdrowia psychicznego w szkole, część uczniów (53,25%) uznaje ją za niewystarczającą, co sugeruje potrzebę dalszego rozwoju i poprawy tego rodzaju usług.

Wykres 11 Odpowiedzi na pytanie „Jeżeli korzystałeś/aś z pomocy jaką oferuje Twoja szkoła, czy uważasz, że jest ona wystarczająca?" w badaniu ankietowym uczniów w Łomży



Źródło: Diagnoza środowiska i problemów związanych ochroną zdrowia psychicznego dla miasta Łomża

Wnioski i rekomendacje

Rekomendacje w zakresie zdrowia psychicznego dorosłych mieszkańców:

1. Integracja opieki zdrowotnej

Zwiększanie współpracy pomiędzy lekarzami specjalistami różnych dziedzin, takimi jak psychologowie i psychiatrzy, może poprawić identyfikację i zarządzanie problemami zdrowia psychicznego u pacjentów. Współpraca ta powinna obejmować regularne oceny stanu emocjonalnego pacjentów podczas wizyt lekarskich.

2. Szkolenia dla personelu medycznego

Niezbędne są szkolenia dla personelu medycznego, aby zwiększyć ich wrażliwość i umiejętność rozpoznawania objawów problemów zdrowia psychicznego u pacjentów. Regularne szkolenia powinny obejmować techniki komunikacyjne i narzędzia oceny zdrowia psychicznego.

3. Poprawa dostępności usług zdrowia psychicznego

Konieczne jest zwiększenie dostępności usług zdrowia psychicznego poprzez rozbudowę sieci placówek oraz promowanie świadomości lokalizacji i dostępnych usług. Również istotne jest eliminowanie barier finansowych i organizacyjnych utrudniających dostęp do opieki.

4. Edukacja społeczna na temat zdrowia psychicznego

Wsparcie dla inicjatyw edukacyjnych i kampanii społecznych mających na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego jest kluczowe. Działania te mogą obejmować seminaria, kampanie informacyjne w mediach społecznościowych oraz edukację w miejscach pracy i szkołach.

5. Rozwój programów promujących zdrowie psychiczne

Niezbędne jest rozwijanie programów promujących zdrowie psychiczne, które skupiają się na zapobieganiu problemom psychicznym poprzez promowanie zdrowych stylów życia, technik radzenia sobie ze stresem oraz budowanie odporności psychicznej.

6. Monitorowanie i ewaluacja działań

Istotne jest systematyczne monitorowanie i ewaluacja działań podejmowanych w obszarze zdrowia psychicznego, aby ocenić ich skuteczność i dostosować strategie działania do zmieniających się potrzeb społecznych i zdrowotnych. Badania ankietowe i analizy danych mogą dostarczyć istotnych informacji zwrotnych.

Rekomendacje w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży:

1. Rozwój dostępnych usług psychologicznych

Miasto powinno kontynuować inwestycje w rozwój i poprawę dostępności usług psychologicznych w szkołach oraz innych miejscach publicznych, aby zapewnić łatwiejszy dostęp do wsparcia psychicznego dla młodzieży.

2. Programy edukacyjne

Wdrożenie programów edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego w szkołach może pomóc w zwiększeniu świadomości na temat problemów psychicznych, redukcji społecznej stygmatyzacji oraz promowaniu zdrowych strategii radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.

3. Zwiększenie dostępu do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla młodzieży

Miasto powinno podejmować działania mające na celu zwiększenie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej poprzez współpracę z placówkami zdrowia oraz organizacjami pozarządowymi.

4. Wsparcie dla młodych osób doświadczających problemów psychicznych

Konieczne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia dla młodych osób doświadczających problemów psychicznych poprzez programy rehabilitacyjne, terapię grupową oraz inne formy interwencji psychologicznej.

5. Dalsze badania nad różnicami między płciami

Miasto powinno wspierać dalsze badania nad czynnikami wpływającymi na różnice między płciami w doznawaniu problemów zdrowia psychicznego oraz dostosować strategie prewencyjne i interwencyjne, aby lepiej zaspokoić potrzeby zdrowia psychicznego młodzieży.

6. Promocja zdrowego stylu życia wśród młodzieży

Miasto powinno promować zdrowy styl życia, który obejmuje odpowiednią dietę, regularną aktywność fizyczną oraz techniki relaksacyjne jako skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i poprawy ogólnego stanu zdrowia psychicznego.

7. Monitorowanie wpływu pandemii

Kontynuacja monitorowania wpływu pandemii COVID-19 na stan zdrowia psychicznego młodzieży oraz dostosowanie odpowiednich programów i wsparcia w celu radzenia sobie z ewentualnymi negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Zasoby instytucjonalne

Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży jest realizatorem programu w zakresie udzielania świadczeń opieki zdrowotnej w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego. W skład Centrum Zdrowia Psychicznego (adres: Al. Piłsudskiego 11) wchodzą następujące miejsca udzielania świadczeń:

- Zespół Leczenia Środowiskowego - zapewnia świadczenia zdrowotne w środowisku społecznym dla osób z zaburzeniami psychicznymi, przede wszystkim z rozpoznaniem: schizofrenii, innymi zaburzeniami psychotycznymi, zaburzeniami afektywnymi, zaburzeniami psychicznymi na podłożu organicznym i inne;
- Oddział Psychiatryczny Dziennego Pobytu - w ramach działalności oferuje się diagnozę zaburzeń psychicznych, leczenie farmakologiczne, psychoterapię indywidualną oraz grupową, psychoedukację, trening umiejętności życia z chorobą przewlekłą, poszerzenie repertuaru umiejętności społecznych pozwalających na lepsze radzenie sobie w życiu codziennym, przygotowanie do pełnienia wcześniejszych i nowych ról społecznych, włączenie rodziny w proces terapeutyczny oraz jej edukację i dostarczanie wsparcia, terapię zajęciową;
- Oddział Psychiatryczny - w ramach działalności oferuje się: diagnozę zaburzeń psychicznych, leczenie farmakologiczne, psychoterapię indywidualną i grupową, psychoedukację, terapię zajęciową, inne oddziaływania socjoterapeutyczne;
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych;
- Poradnia Zdrowia Psychicznego NZOZ Salus Sp. z o.o.[7].

Ponadto w Łomży osoby z problemami natury psychicznej wspierają:

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (adres: ul. Dworna 23B) – udzielanie świadczeń z powodu niepełnosprawności, także z przyczyn chorób umysłowych oraz z powodu uzależnień[8];

[7] https://www.szpital-lomza.pl/index.php/wiadomosc/centrum-zdrowia-psychicznego, dostęp: 30.06.2024

[8] http://mopslomza.pl/, dostęp: 30.06.2024

- Dom Pomocy Społecznej (adres: ul. Polowa 39) - całodobowa opieka udzielana osobom niepełnosprawnym intelektualnie (dzieciom, osobom dorosłym obojga płci)[9];
- Środowiskowy Dom Samopomocy (adres: ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5) - placówka pobytu dziennego dla osób pełnoletnich z zaburzeniami psychicznymi, osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz osób wykazujących inne zakłócenia czynności psychicznych[10];
- Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia, Poradnia dla Uzależnionych od Środków Psychoaktywnych, Oddział Dzienny Terapii Uzależnień, Oddział Terapii Uzależnienia (adres: ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1) – oferta skierowana do osób uzależnionych od alkoholu, hazardu, innych uzależnień behawioralnych[11];
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 (adres: Szosa Zambrowska 1/27)[12], Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 (adres: ul. Polna 16)[13] - diagnozowanie dzieci i młodzieży, wydawanie opinii i orzeczeń dotyczących kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży, realizacja zadań profilaktycznych, wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek;
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży (adres: Aleja Legionów 91 lok. 7) - konsultacje psychologiczne u dzieci w wieku przedszkolnym, dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, diagnoza i terapia autyzmu, psychoterapia dzieci i młodzieży, konsultacje psychiatryczne, zajęcia grupowe[14];
- Poradnia Psychologiczna w Łomżyńskim Centrum Medycznym (adres: ul. Ks. Kardynała Wyszyńskiego 9) – wsparcie psychologiczne dla dzieci, młodzieży, dorosłych i par[15];
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Czesław Jarosz (adres: Fabryczna 9A)[16];
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej (adres: ul. Wojska Polskiego 161) - wsparcie specjalistyczne w problemach psychologicznych[17];
- Ośrodek Terapii Uzależnień "Trzeźwość" (adres: Stara Łomża n/rzeką 90) – oferta terapii uzależnień;[18];
- Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Zakładach Spożywczych BONA Sp. z o.o. (adres: ul. Bernatowicza 3) – realizacja terapii zajęciowej dla osób z niepełnosprawnością z zapewnioną opieką psychologa[19];
- Zakład Aktywności Zawodowej ARGENTA (adres: Al. Legionów 145A) - miejsce zatrudnienia dla osób z niepełnosprawnością z zapewnioną opieką psychologa[20];

---

[9] http://dpslomza.info/, dostęp: 30.06.2024
[10] http://www.sds.lomza.pl/, dostęp: 30.06.2024
[11] https://wopitu.pl/, dostęp: 30.06.2024
[12] http://poradniapp1lomza.szkolnastrona.pl/index.php, dostęp: 30.06.2024
[13] http://www.ppp2lomza.pl/, dostęp: 30.06.2024
[14] http://www.poradnialomza.pl/, dostęp: 30.06.2024
[15] https://www.medycynalomza.pl/poradnia-psychologiczna.html, dostęp: 30.06.2024
[16] https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne, dostęp: 30.06.2024
[17] http://www.oik.lomza.pl/index, dostęp: 30.06.2024
[18] https://osrodektrzezwosc.pl/, dostęp: 30.06.2024
[19] http://www.wtz.lomza.pl/, dostęp: 30.06.2024
[20] https://aktywniwpracy.pl/zaz-lomza/, dostęp: 30.06.2024

- Diecezjalna Specjalistyczna Poradnia Rodzinna (adres: ul. Sadowa 3) – pomoc psychologa świeckiego[21];
- Powiatowy Urząd Pracy (adres: ul. Nowogrodzka 1) - wspieranie osób z niepełnosprawnością, w tym intelektualną w znalezieniu się na rynku pracy[22];
- Zespół Szkół Specjalnych (adresy: ul. Nowogrodzka 4, ul. M. Skłodowskiej-Curie 5) – kształcenie dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i ze sprzężonymi defektami (autyzm, niedosłuch, przewlekłe choroby, niedostosowanie społeczne, zaburzenie zachowania i inne), oraz prowadzenie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych dla dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim[23];
- Szkoła Podstawowa Specjalna Dla Dzieci z Autyzmem i Niepełnosprawnościami Sprzężonymi prowadzona jest przez Fundację DR OTIS (adres: ul. Sybiraków 24) – szkoła dla uczniów z autyzmem, niepełnosprawnością w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim na podstawie orzeczenia o potrzebie zajęć rewalidacyjno-wychowawczych oraz orzeczenia o kształceniu specjalnym[24];
- wsparcie psychologa i pedagoga w pozostałych placówkach oświatowych;
- prywatne praktyki psychologiczne i psychiatryczne;
- organizacje pozarządowe
- i in.

[21] http://www.duszpasterstworodzin.lomza.pl/, dostęp: 30.06.2024
[22] https://lomza.praca.gov.pl/, dostęp: 30.06.2024
[23] https://sp8lomza.edupage.org/, dostęp: 30.06.2024
[24] https://drotis.pl/szkola-podstawowa-specjalna/, dostęp: 30.06.2024

Rozdział III – Cele Programu

Cel główny Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029 to:

Zapewnienie mieszkańcom Łomży wszechstronnego wsparcia i kompleksowej opieki w ich różnorodnych problemach natury psychicznej

Realizację celu głównego wspierać mają cele szczegółowe:

1. Zapewnienie kompleksowego wsparcia i skutecznej reakcji na problemy natury psychicznej u dzieci i młodzieży
2. Zagwarantowanie skutecznego i dostępnego wsparcia dla osób dorosłych dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi
3. Upowszechnianie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego
4. Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości mieszkańców Łomży na temat zdrowia psychicznego oraz zapewnienie wysokiej jakości profilaktyki
5. Osiągnięcie możliwie wysokiego poziomu aktywności zawodowej i społecznej osób dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi
6. Zbudowanie wysokiej jakości, sprawnego i kompetentnego systemu wsparcia w dziedzinie pomocy psychologicznej i psychiatrycznej

Do celów szczegółowych przyporządkowano zadania, a zadaniom skonkretyzowane działania. Opisane zostały one w kolejnym rozdziale niniejszego Programu.

Rozdział IV – Zadania Programu i sposoby ich realizacji

Cel szczegółowy 1. Zapewnienie kompleksowego wsparcia i skutecznej reakcji na problemy natury psychicznej u dzieci i młodzieży

Zadanie 1.1 **Wspieranie dzieci i młodzieży w problemach natury psychicznej**
1. Realizacja działań wspierających dzieci, młodzież, rodziców i placówki edukacyjne przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne 2. Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolach, szkołach, placówkach oświatowych i opiekuńczo-wychowawczych 3. Dążenie do zwiększania dostępności wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży 4. Wczesne wykrywanie depresji i innych zaburzeń u dzieci i młodzieży 5. Realizacja działań skierowanych na wzrost kompetencji rodziców i nauczycieli w zakresie rozpoznawania i wspierania dzieci i młodzieży w problemach natury psychicznej 6. Prowadzenie cyklicznych badań sytuacji w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Zadanie 1.2 **Realizowanie działań profilaktycznych i edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży**
1. Prowadzenie działań edukacyjnych, informacyjnych i profilaktycznych adresowanych do dzieci i młodzieży na temat zaburzeń i uzależnień specyficznych dla tej grupy 2. Rozwijanie wśród dzieci i młodzieży umiejętności radzenia sobie z problemami, stresem, trudnymi sytuacjami przez warsztaty, prelekcje, zajęcia 3. Wykorzystanie nowych mediów (np. mediów społecznościowych) do prowadzenia działań profilaktycznych i edukacyjnych w zakresie zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży 4. Budowanie atrakcyjnej, integrującej oferty spędzania czasu wolnego dla dzieci i młodzieży dla wspierania w nich postaw aktywności i zachęcania do nawiązywania wartościowych relacji poza sferą internetową

Cel szczegółowy 2. Zagwarantowanie skutecznego i dostępnego wsparcia dla osób dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi

Zadanie 2.1 **Realizacja działań wspierających dla osób dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi**
1. Utrzymywanie wysokiej aktywności i jakości usług Centrum Zdrowia Psychicznego 2. Zapewnianie dostępności świadczeń zdrowotnych z zakresu psychologii i psychiatrii dla osób dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi 3. Realizacja poradnictwa specjalistycznego dla osób dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi 4. Tworzenie grup terapeutycznych i socjoterapeutycznych 5. Udzielanie informacji o możliwościach uzyskania wsparcia w kryzysach psychicznych – podmiotach, formach wsparcia i usługach, zarówno publicznych, jak i komercyjnych

Zadanie 2.2 **Rozwój systemu wsparcia osób dotkniętych problemami i zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin**
1. Rozwój Centrum Zdrowia Psychicznego oraz placówek psychiatrycznej opieki zdrowotnej 2. Podejmowanie działań zmierzających do zwiększania dostępu do specjalistycznej opieki psychiatrycznej, psychoterapeutycznej i psychologicznej 3. Poszerzanie możliwości wsparcia zdalnego dla osób w kryzysach psychicznych poprzez teleporady, telefony zaufania, infolinie i poradnie internetowe 4. Rozwój możliwości wsparcia dla osób opiekujących się osobami chorymi psychicznie – grup wsparcia, inicjatyw szkoleniowych, usług opieki wytchnieniowej

Cel szczegółowy 3. Upowszechnianie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego

Zadanie 3.1 **Wykorzystywanie i zwiększanie skali działania instrumentów pomocy społecznej na rzecz osób dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi**
1. Realizacja i zwiększanie skali wsparcia w formie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi 2. Udzielanie wsparcia przez kadry pomocy społecznej w formie asystentury, pomocy finansowej i rzeczowej i projektów socjalnych dla osób z zaburzeniami psychicznymi 3. Tworzenie mieszkań wspomaganych dla osób z zaburzeniami psychicznymi 4. Realizacja nowych inicjatyw i projektów przez podmioty działające w obszarze pomocy społecznej na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi

Zadanie 3.2 **Wspieranie rozwoju różnego rodzaju placówek wsparcia dla osób dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi**
1. Wspieranie rozwoju środowiskowych domów samopomocy i dziennych domów pobytu 2. Wspieranie rozwoju Domu Pomocy Społecznej 3. Wspieranie rozwoju warsztatów terapii zajęciowej 4. Wspieranie projektów organizacji pozarządowych służących rozwojowi placówek wparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Cel szczegółowy 4. Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości mieszkańców Łomży na temat zdrowia psychicznego oraz zapewnienie wysokiej jakości profilaktyki

Zadanie 4.1 **Upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, zagrożeń dla niego i osób dotkniętych problemami psychicznymi**
1. Realizacja programów informacyjno-edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego i zagrożeń w tym obszarze 2. Realizacja programów informacyjno-edukacyjnych na temat osób dotkniętych problemami psychicznymi – ich potrzeb, ograniczeń i możliwości ich wspierania w celu ograniczenia stygmatyzacji tej grupy 3. Rozpowszechnianie materiałów w formie tradycyjnej (ulotki, plakaty, broszury itp.), jak i elektronicznej (posty w mediach społecznościowych, video itp.) na temat zdrowia psychicznego 4. Uczestnictwo w ogólnopolskich kampaniach na rzecz zdrowia psychicznego

Zadanie 4.2 **Prowadzenie działań profilaktycznych na rzecz zdrowia psychicznego**
1. Realizacja programów rekomendowanych w zakresie profilaktyki uniwersalnej, selektywnej i wskazującej mających na celu przeciwdziałanie, zapobieganie, ograniczenie oraz zaprzestanie zachowań problemowych 2. Realizacja projektów i programów profilaktycznych na rzecz zdrowia psychicznego 3. Promocja zdrowia psychicznego, dobrych praktyk i postaw w tym zakresie przez kampanie i wydarzenia 4. Promowanie zdrowego stylu życia poprzez festyny, imprezy i różne formy aktywnego spędzania czasu wolnego 5. Prowadzenie działań aktywizujących osoby starsze i osoby z niepełnosprawnością by zmniejszać ryzyko ich wykluczenia społecznego

Cel szczegółowy 5. Osiągnięcie możliwie wysokiego poziomu aktywności zawodowej i społecznej osób dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi

Zadanie 5.1 **Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi**
1. Wykorzystywanie instrumentów Powiatowego Urząd Pracy na rzecz zwiększania liczby zatrudnionych osób z zaburzeniami psychicznymi 2. Organizacja doradztwa zawodowego oraz szkoleń zawodowych zwiększających szanse na zatrudnienie dla osób z zaburzeniami psychicznymi 3. Prowadzenie działań informacyjnych wśród pracodawców na temat możliwości i korzyści z zatrudniania osób z zaburzeniami psychicznymi 4. Wspieranie tworzenia miejsc pracy chronionej 5. Wspieranie rozwoju podmiotów ekonomii społecznej, mogących wspomagać aktywizację zawodową osób z zaburzeniami psychicznymi

Cel szczegółowy 6. Zbudowanie wysokiej jakości, sprawnego i kompetentnego systemu wsparcia w dziedzinie pomocy psychologicznej i psychiatrycznej

Zadanie 6.1 **Koordynacja działań różnych podmiotów wspierających osoby z zaburzeniami psychicznymi**
1. Organizacja spotkań i konsultacji różnych podmiotów wspierających osoby z zaburzeniami psychicznymi 2. Przekazywanie informacji o różnych formach wsparcia oferowanych przez działające w mieście podmioty wspierające osoby z zaburzeniami psychicznymi 3. Wspieranie organizacji pozarządowych działających w sferze zdrowia psychicznego 4. Wspieranie rozwoju wolontariatu na rzecz środowiska osób z zaburzeniami psychicznymi 5. Gromadzenie i analizowanie informacji o zrealizowanych lub podjętych zadaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego i ocena ich efektywności

Zadanie 6.2

Podnoszenie kompetencji osób i podmiotów wspierających osoby z zaburzeniami psychicznymi
1. Uczestnictwo osób wspierających osoby z zaburzeniami psychicznymi w szkoleniach, warsztatach i innych formach podnoszenia kompetencji 2. Podnoszenie kwalifikacji pracowników podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej w zakresie postępowania z osobami przejawiającymi zaburzenia psychiczne

Rozdział V – Przewidywane rezultaty

Przewidywane rezultaty działań podejmowanych w ramach realizacji Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029 obejmują przede wszystkim:

- zmniejszenie skali zaburzeń psychicznych wśród mieszkańców;
- poprawa jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi i ich funkcjonowania w społeczeństwie;
- zwiększenie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi u mieszkańców;
- zwiększenie wiedzy mieszkańców na temat zdrowia psychicznego i osób borykających się z problemami natury psychicznej;
- ograniczenie negatywnych konsekwencji – na poziomie osób, rodzin, jak i całego społeczeństwa – związanych z zaburzeniami psychicznymi;
- rozszerzenie oferty wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym, w tym poprawa jej dostępności i jakości;
- stworzenie skutecznego systemu wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Osiągnie poprzez współpracę wszystkich osób oraz instytucji publicznych i organizacji pozarządowych działających w obszarze wspierania osób z zaburzeniami psychicznymi.

Rozdział VI – Realizatorzy Programu

Koordynatorem realizacji Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029 będzie Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miejskiego w Łomży.

Aby realizacja Programu przyniosła odpowiednie efekty niezbędne włączenie się w prace nad wdrażaniem go w życie następujących podmiotów:

- inne wydziały Urzędu Miejskiego w Łomży;
- Centrum Zdrowia Psychicznego;
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomży;
- podmioty ochrony zdrowia, w szczególności realizujące świadczenia z zakresu psychiatrii;
- podmioty udzielające usług psychologicznych;
- Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności;
- placówki oświatowe, w szczególności specjalne i z ofertą klas integracyjnych;
- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne;
- Powiatowy Urząd Pracy w Łomży;
- organizacje pozarządowe, w szczególności organizujące działania aktywizujące osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Program będzie prowadzony we współpracy z organizacjami działającymi w Łomży, obejmującymi różne sektory związane z szeroko pojętą ochroną zdrowia psychicznego i zgodnie z ich kompetencjami.

Rozdział VII – Adresaci Programu

Adresatami Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla miasta Łomża na lata 2024-2029 są w szczególności:

- osoby chore psychicznie i upośledzone umysłowo;
- osoby w kryzysie psychicznym;
- dzieci i młodzież, borykające się z problemami natury psychicznej;
- rodziny osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi;
- wszyscy mieszkańcy Łomży, narażeni w mniejszym bądź większym zakresie na problemy psychiczne i stykający się z na co dzień z osobami borykającymi się z problemami psychicznymi.

Rozdział VIII – Monitoring i ewaluacja

Monitoring jest to stała i ciągła obserwacja ilościowych oraz jakościowych zmian pewnych wielkości, mająca na celu zapewnienie informacji zwrotnych na temat skuteczności i efektywności wdrażania niniejszego Programu na terenie miasta, a także jego ocenę i zmianę (tam, gdzie jest to konieczne). Monitoring służy badaniu i ocenie sposobu oraz efektywności dochodzenia do wyznaczonych celów i zadań, a także poziomu ich osiągania.

Ewaluacja programu będzie opierać się głównie na ocenie jego wyników poprzez analizę i przetwarzanie danych zebranych od instytucji i podmiotów współpracujących wskazanych w Programie. Ewaluacja Programu opierać się będzie o kryteria skuteczności, efektywności, użyteczności i trafności. Zrealizowana zostanie na koniec okresu obowiązywania dokumentu.

Rozdział IX – Postanowienia końcowe

1. Program obejmuje zadania do realizacji od dnia 01.01.2024 r. do dnia 31.12.2029 r.
2. Nadzór i koordynację nad realizacją Programu sprawuje Prezydent Miasta Łomża.
3. Przy realizacji Programu należy współpracować ze wszystkimi instytucjami i organizacjami statutowo zobowiązanymi do wspomagania osób zmagających się z problemami psychicznymi.

Spis tabel

Tabela 1 Liczba wydanych orzeczeń według przyczyn niepełnosprawności związanych ze zdrowiem psychicznym wśród osób powyżej 16. roku życia w Łomży w 2023 roku 9
Tabela 2 Liczba wydanych orzeczeń według przyczyn niepełnosprawności związanych ze zdrowiem psychicznym wśród osób poniżej 16. roku życia w Łomży w 2023 roku 10
Tabela 3 Liczba osób leczonych przez Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży z powodów psychiatrycznych w 2023 roku 11

Spis wykresów

Wykres 1 Liczba ludności w Łomży w podziale na wiek przedprodukcyjny, produkcyjny i poprodukcyjny w latach 2013-2023 6
Wykres 2 Liczba bezrobotnych w podziale na mężczyzn i kobiety w Łomży w latach 2013-2023 7
Wykres 3 Liczba niepełnosprawnych bezrobotnych w podziale na mężczyzn i kobiety w Łomży w latach 2013-2023 7
Wykres 4 Pacjenci opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w wojewódzkie podlaskim w 2022 roku - dorośli 8
Wykres 5 Pacjenci opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w wojewódzkie podlaskim w 2022 roku - dzieci 9
Wykres 6 Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan/i swoje zdrowie psychiczne?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży 12
Wykres 7 Odpowiedzi na pytanie „Do kogo zwróciłby/aby się Pan/i w pierwszej kolejności po radę i pomoc, gdyby Pan/i lub Pana/i bliska osoba miała problemy psychiczne?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży 13
Wykres 8 Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan/i dostępność do publicznej służby zdrowia zajmującej się ochroną zdrowia psychicznego i leczeniem zaburzeń psychicznych w swoim mieście?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży 13
Wykres 9 Odpowiedzi na pytanie „Czy na terenie Miasta Łomża jest potrzeba poszerzenia działań związanych z promocją zdrowia psychicznego (edukacja zdrowotna, profilaktyka, kształtowanie odpowiednich postaw zdrowotnych)?" w badaniu ankietowym dorosłych mieszkańców Łomży 14
Wykres 10 Odpowiedzi na pytanie „Czy zauważyłeś/aś u siebie problemy natury psychicznej?" w badaniu ankietowym uczniów w Łomży 15
Wykres 11 Odpowiedzi na pytanie „Jeżeli korzystałeś/aś z pomocy jaką oferuje Twoja szkoła, czy uważasz, że jest ona wystarczająca?" w badaniu ankietowym uczniów w Łomży 16

ZAŁĄCZNIK NR 2

2024

DIAGNOZA ŚRODOWISKA I PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z OCHRONĄ ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA MIASTA ŁOMŻA



Zasmakuj w Łomży

Spis treści

1. WPROWADZENIE 2
2. METODOLOGIA 3
3. BADANIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW 4
3.1 Charakterystyka respondentów 4
3.2 Analiza świadomości i zachowań zdrowotnych w kontekście zdrowia psychicznego wśród dorosłych mieszkańców 7
4. BADANIE UCZNIÓW 15
4.1 Charakterystyka respondentów 15
4.2 Spostrzeżenia i postawy uczniów wobec problemów natury psychicznej 18
5. PODSUMOWANIE 26
5.1 Wnioski 26
5.2 Rekomendacje 28

1. WPROWADZENIE

W kontekście współczesnych wyzwań społecznych, troska o zdrowie psychiczne staje się nieodzownym elementem strategii samorządowych. Problemy związane z ochroną zdrowia psychicznego w miastach stanowią złożone wyzwanie, które wymaga interdyscyplinarnej analizy oraz skoordynowanych działań na poziomie lokalnym. Jednym z głównych problemów jest stygmatyzacja osób dotkniętych zaburzeniami psychicznymi. Społeczne piętno, jakie ciąży na osobach zmagających się z problemami zdrowia psychicznego, prowadzi do marginalizacji, izolacji społecznej oraz ograniczenia dostępu do zasobów wsparcia. Brak świadomości społecznej na temat zaburzeń psychicznych dodatkowo utrudnia diagnozę i skuteczne leczenie, co skutkuje opóźnieniami w podjęciu interwencji oraz pogłębianiem problemów zdrowotnych.

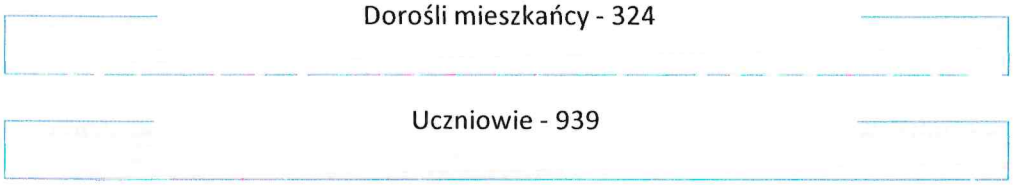
Przemiany społeczne, takie jak urbanizacja, migracje czy zwiększone tempo życia, stanowią kolejny czynnik wpływający na zdrowie psychiczne mieszkańców miast. Zmiany te mogą generować stres, napięcia oraz poczucie dezorientacji, co przyczynia się do wzrostu problemów zdrowia psychicznego, takich jak depresja, lęki czy zaburzenia adaptacyjne. Brak odpowiednich mechanizmów wsparcia społecznego oraz strategii radzenia sobie ze stresem pogłębiają trudności w adaptacji do nowych warunków życia i pracy. Dodatkowo nadużywanie substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, narkotyki i dopalacze, są kolejnym istotnym problemem zdrowia psychicznego, z którym boryka się wiele miast. Nadużycie tych substancji stanowi istotny czynnik ryzyka dla zaburzeń psychicznych oraz prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego osób uzależnionych.

Miasta, jako podstawowe jednostki administracyjne, mają istotny wpływ na kształtowanie warunków życia oraz dostępność usług zdrowotnych dla swoich mieszkańców. Jednakże, aby efektywnie reagować na potrzeby społeczności lokalnej, niezbędne jest prowadzenie szczegółowych analiz, które pozwolą na zidentyfikowanie istniejących problemów oraz zaplanowanie skutecznych interwencji.



2. METODOLOGIA

Celem głównym badania jest przeprowadzenie kompleksowej analizy sytuacji środowiska oraz identyfikacja problemów związanych z ochroną zdrowia psychicznego na terenie Miasta Łomża. Poprzez zgłębienie tych kwestii, badanie dąży do lepszego zrozumienia specyfiki lokalnej społeczności oraz potrzeb mieszkańców związanych ze zdrowiem psychicznym. Obszary dotyczące ogólnej wiedzy i opinii mieszkańców, ich doświadczeń osobistych oraz postrzegania zdrowia psychicznego zostały przeanalizowane za pomocą badania ankietowego, przeprowadzonego na próbie badawczej 1263 osób, która została przedstawiona poniżej:



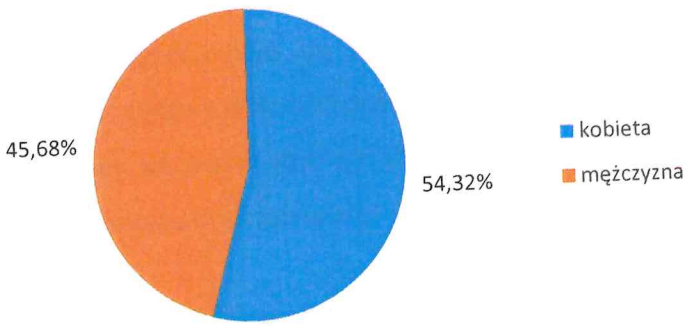
Rysunek 1 Schemat próby badawczej.

Na potrzeby niniejszej diagnozy zdecydowano się na zastosowanie nieprobabilistycznego doboru próby losowej, ze względu na fakt, iż był on najbardziej odpowiedni do ustalonych celów badawczych. Badania sondażowe (ilościowe) przeprowadzono wśród dorosłych mieszkańców oraz uczniów osiemnastu szkół zlokalizowanych na terenie Miasta Łomża za pomocą metody CAWI (badanie za pomocą ankiety internetowej) oraz metody PAPI (wywiad bezpośredni realizowany przy użyciu papierowej ankiety). Link odnoszący się do ankiety internetowej został umieszczony na głównych stronach Urzędu Miasta Łomża oraz przesłany do szkół. Dodatkowo w Urzędzie oraz w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej pozostawiono ankiety papierowe do wypełniania dla wszystkich mieszkańców. Uzupełnione ankiety zostały odesłane w formie elektronicznej w postaci zestawienia wszystkich danych, co zapewniło badanym pełną anonimowość. W konsekwencji, rezultaty niniejszej analizy nie tylko posłużą do identyfikacji problemów, lecz także staną się podstawą do formułowania rekomendacji dla samorządu lokalnego oraz innych podmiotów zaangażowanych w promocję zdrowia psychicznego. Poprzez świadome działanie oparte na rzetelnej diagnozie, miasto może skutecznie przeciwdziałać problemom zdrowia psychicznego, wspierając tym samym dobrostan mieszkańców oraz kreując bardziej odpowiednie warunki dla ich rozwoju społecznego i osobistego.

3. BADANIE DOROSŁYCH MIESZKAŃCÓW

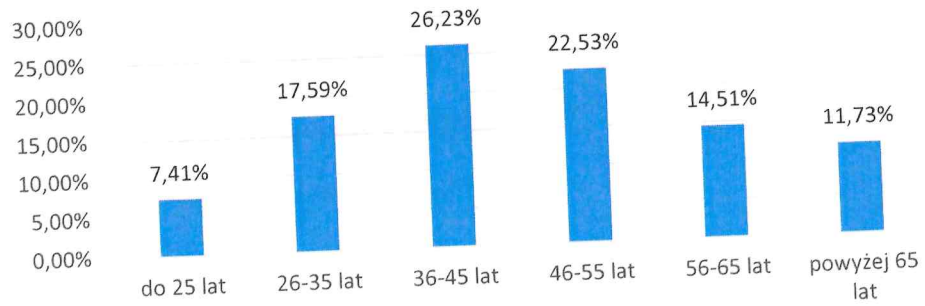
3.1 Charakterystyka respondentów

Niniejszy rozdział Diagnozy skoncentruje się na analizie świadomości zdrowotnej mieszkańców Miasta Łomża w kontekście zdrowia psychicznego. Badanie będzie obejmować różnorodne aspekty, takie jak ocena stanu zdrowia psychicznego, skłonność do poszukiwania pomocy specjalistycznej, wiedza na temat dostępności usług zdrowia psychicznego oraz postawy społeczne wobec osób dotkniętych problemami psychicznymi. Na pytania dotyczące środowiska i problemów związanych z ochroną zdrowia psychicznego odpowiedzi udzieliło 324 dorosłych mieszkańców miasta. Wśród nich większość stanowiły kobiety (54,32%). Natomiast mężczyzn było 45,68%.



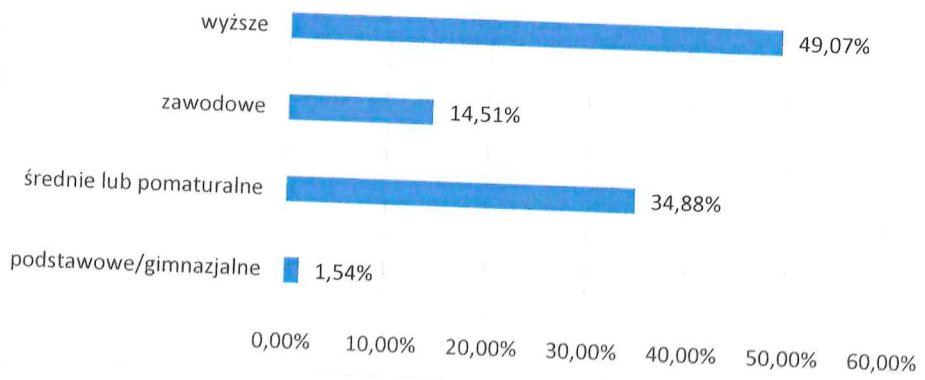
Wykres 1 Płeć.

26,23% ankietowanych znajdowało się w grupie wiekowej 36-45 lat. Następnie mieszkańcy byli w wieku: 46-55 lat (22,53%), 26-35 lat (17,59%), 56-65 lat (14,51%), powyżej 65 roku życia (11,73%), a także do 25 roku życia (7,41%).



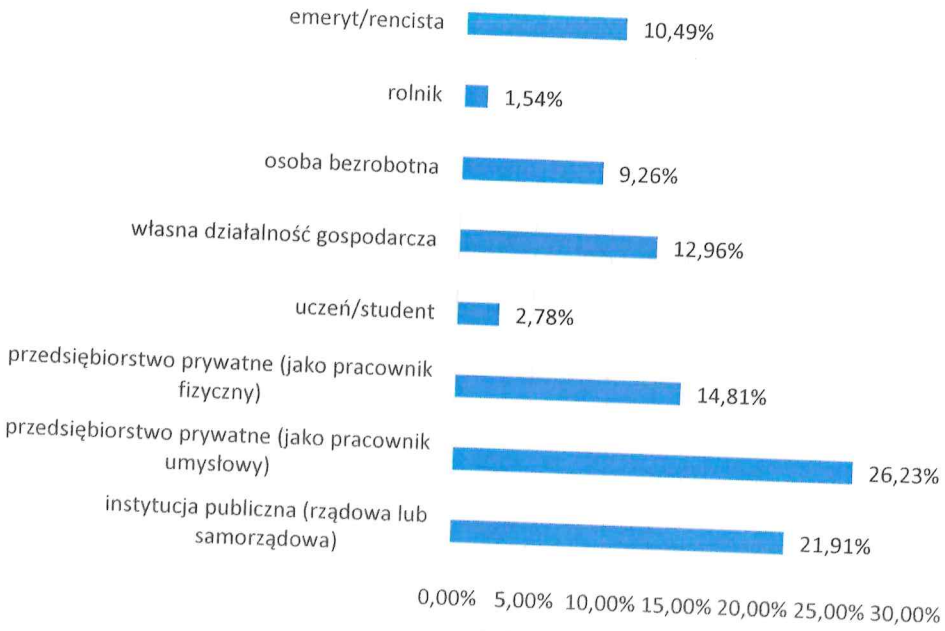
Wykres 2 Wiek.

Największa część respondentów posiadała wykształcenie wyższe (49,07%) oraz średnie lub pomaturalne (34,88%). Następnie 14,51% osób posiadało wykształcenie zawodowe, a 1,54% wykształcenie podstawowe/gimnazjalne.



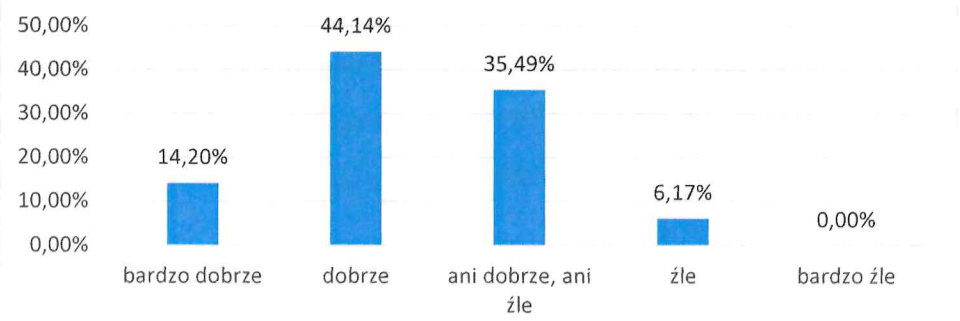
Wykres 3 Wykształcenie.

26,23% ankietowanych jest zatrudnionych w prywatnych przedsiębiorstwach (jako pracownik umysłowy). Kolejne 21,91% osób pracuje w instytucjach publicznych, 14,81% pracuje w przedsiębiorstwach prywatnych jako pracownicy fizyczni, 12,96% osób prowadzi własną działalność gospodarczą, kolejne 10,49% badanych jest na emeryturze lub rencie , 9,26% mieszkańców to osoby bezrobotne, 2,78% to studenci lub uczniowie, a 1,54% - rolnicy.



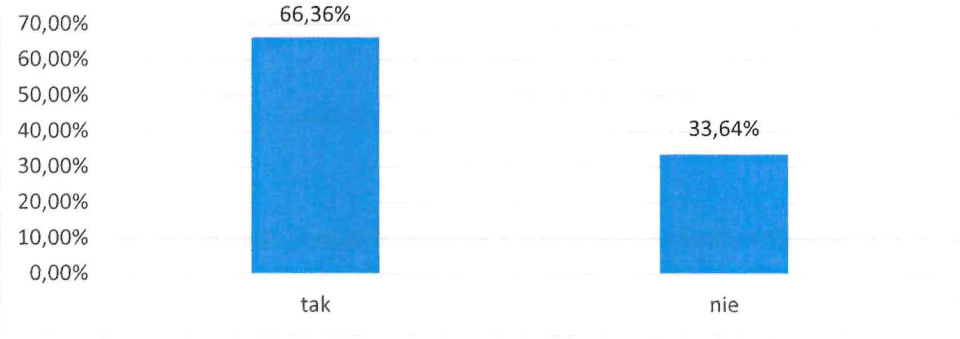
Wykres 4 Miejsce zatrudnienia.

44,14% respondentów uważa, że ich sytuacja materialna jest dobra. Natomiast „ani dobrze, ani źle" oceniło ją 35,49% badanych, a bardzo dobrze 14,20% osób. W złej sytuacji materialnej znajduje się 6,17% badanych.



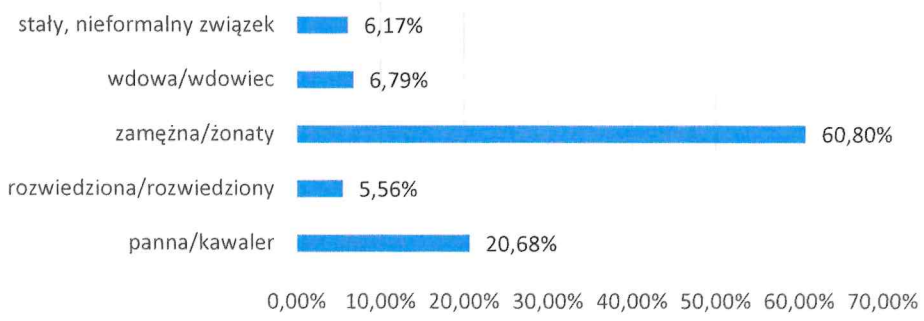
Wykres 5 Jak ocenia Pan/i swoją sytuację materialną?

Następnie mieszkańców zapytano o posiadanie dzieci. Z odpowiedzi wynika, że 66,36% respondentów posiada dzieci, natomiast 33,64% badanych odpowiada odwrotnie.



Wykres 6 Czy posiada Pan/Pani dzieci?

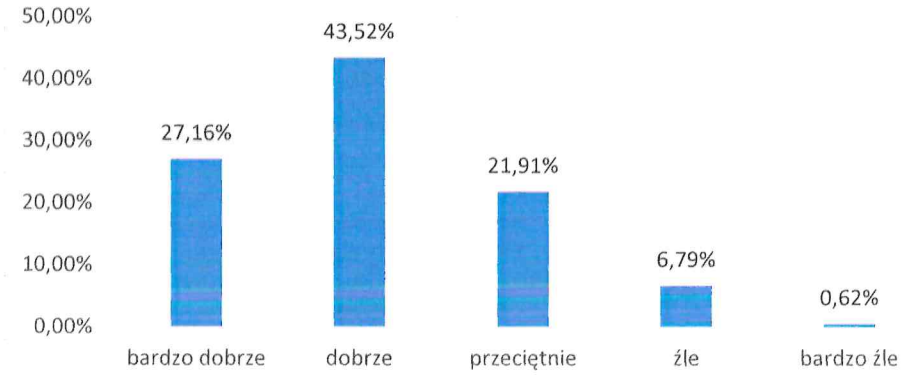
Ponad połowa respondentów to osoby w związku małżeńskim (60,80%). 20,68% ankietowanych jest stanu wolnego, 6,79% to wdowy i wdowcy, 6,17% osób jest w stałym związku nieformalnym, a 5,56% respondentów stanowiły osoby rozwiedzione.



Wykres 7 Stan cywilny.

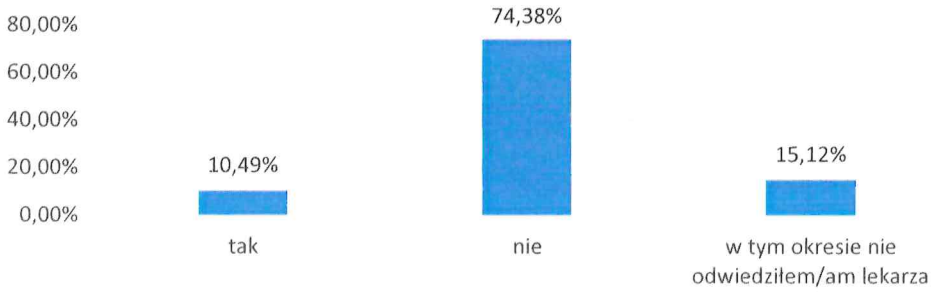
3.2 Analiza świadomości i zachowań zdrowotnych w kontekście zdrowia psychicznego wśród dorosłych mieszkańców

Pierwsze pytanie, jakie zostało zadane badanym dotyczyło ogólnej oceny stanu zdrowia respondentów. Z analizy danych wynika, że 27,16% respondentów ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry, 43,52% jako dobry, 21,91% jako przeciętny, 6,79% jako zły, a 0,62% jako bardzo zły. Dominująca większość ocenia swoje zdrowie pozytywnie, podczas gdy mniejszość ocenia je negatywnie lub przeciętnie.



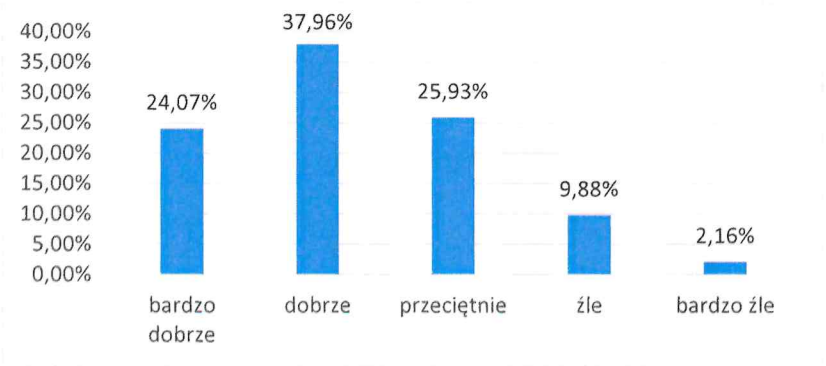
Wykres 8 Jak ocenia Pan/i swój ogólny stan zdrowia?

Z analizy wyników odpowiedzi badanach na kolejne pytanie, wynika że w ciągu ostatnich 12 miesięcy, podczas kontrolnej wizyty lub innego rodzaju wizyty, jedynie 10,49% respondentów zostało zapytanych przez lekarza o problemy emocjonalne, nerwowe lub zdrowie psychiczne. Zdecydowana większość, tj. 74,38%, nie otrzymała od lekarza takiego pytania. Dodatkowo, 15,12% uczestników badania zadeklarowało, iż w analizowanym okresie nie odwiedzili lekarza w ogóle.



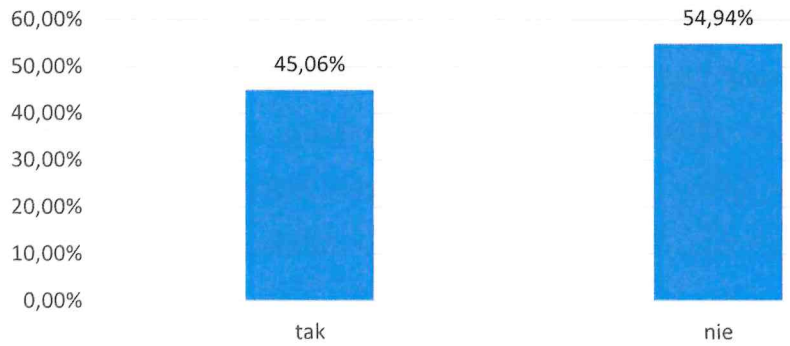
Wykres 9 Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy będąc na kontrolnej wizycie lub w trakcie innego rodzaju wizyty, lekarz spytał Ciebie o problemy emocjonalne/nerwowe/zdrowie psychiczne?

Respondenci zapytani o ocenę swojego zdrowia psychicznego, wykazali różnorodność w swoich odpowiedziach. Największa grupa, stanowiąca 37,96%, oceniła swoje zdrowie psychiczne jako dobre, podczas gdy 24,07% oceniło je na ocenę bardzo dobrą. Niemniej jednak, istnieje także znaczna grupa (25,93%), która określiła swoje zdrowie psychiczne jako przeciętne. Jedynie 9,88% respondentów stwierdziło, że ich stan psychiczny jest zły, a 2,16% oceniło go jako bardzo zły.



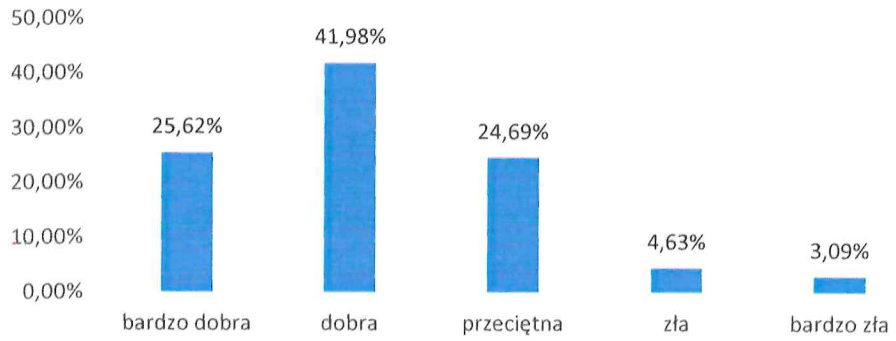
Wykres 10 Jak ocenia Pan/i swoje zdrowie psychiczne?

Z analizy danych wynika, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy, znaczna część respondentów, bo 45,06%, zgłosiła odczucie stanu, który mógłby być postrzegany jako depresyjny lub lękowy. Jednakże, 54,94% osób zaprzeczyło doświadczaniu takiego stanu w badanym okresie.



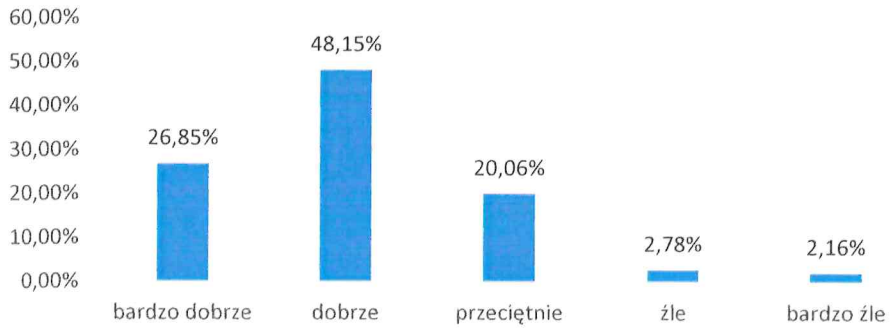
Wykres 11 Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy odczuwał Pan/i stan, który mógłby być odebrany jako depresyjny/lękowy?

Respondenci zostali poproszeni o ocenę swojego poziomu samooceny, czyli opinii o sobie samych, która może być formowana na podstawie opinii i ocen innych ludzi. Wyniki pokazują, że większość badanych wyraziła pozytywną samoocenę. Jedna czwarta respondentów (25,62%) określiła swoją samoocenę jako bardzo dobrą, a ponad dwie piąte (41,98%) jako dobrą. Natomiast prawie jedna czwarta (24,69%) oceniła swoją samoocenę jako przeciętną. Niemniej jednak, istnieje również grupa osób, które oceniły swoją samoocenę negatywnie: 4,63% respondentów oceniło ją jako złą, a 3,09% jako bardzo złą.



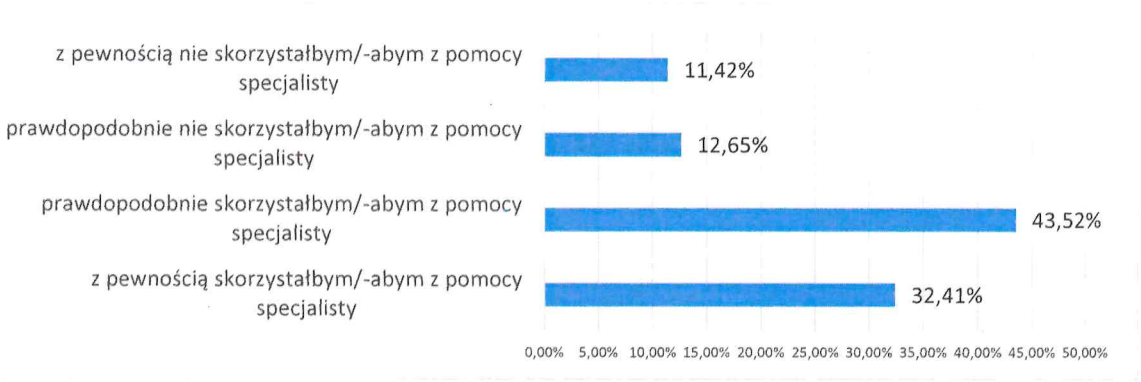
Wykres 12 Proszę ocenić Pana/i poziom samooceny (samoocena to opinia o nas samych, utworzona na bazie opinii i ocen uzyskanych od innych).

Badani zostali również poproszeni o ocenę swojego codziennego funkcjonowania i radzenia sobie z codziennymi problemami. Wyniki pokazują, że większość respondentów wykazała się pozytywną oceną swojego codziennego funkcjonowania. 26,85% respondentów oceniła swoje codzienne funkcjonowanie jako „bardzo dobre", a niemalże połowa (48,15%) jako „dobre". Natomiast jedna piąta (20,06%) respondentów oceniła swoje funkcjonowanie jako „przeciętne". Istnieje także mniejsza grupa osób, które oceniły swoje codzienne funkcjonowanie negatywne: 2,78% - „źle" oraz 2,16% - „bardzo źle".



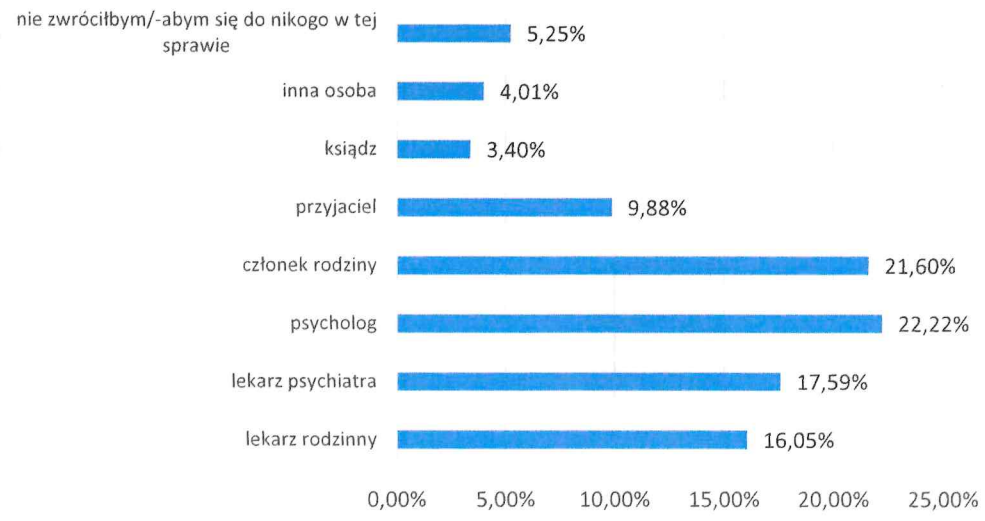
Wykres 13 Jak ocenia Pan/i swoje codzienne funkcjonowanie/radzenie sobie z codziennymi problemami?

Następnie badani zostali zapytani, jak zareagowaliby w przypadku wystąpienia poważnego problemu emocjonalnego. Wyniki pokazują, że większość respondentów wykazała skłonność do skorzystania z pomocy specjalisty w takiej sytuacji. 32,41% respondentów stwierdziła, że z pewnością skorzystałaby z pomocy specjalisty, podczas gdy 43,52% stwierdziło, iż prawdopodobnie skorzystałoby z takiej pomocy. Jednakże istnieje także grupa osób, które prawdopodobnie nie skorzystałyby z pomocy specjalisty w przypadku poważnego problemu emocjonalnego (12,65%), a 11,42% z pewnością nie zdecydowałoby się na takie wsparcie.



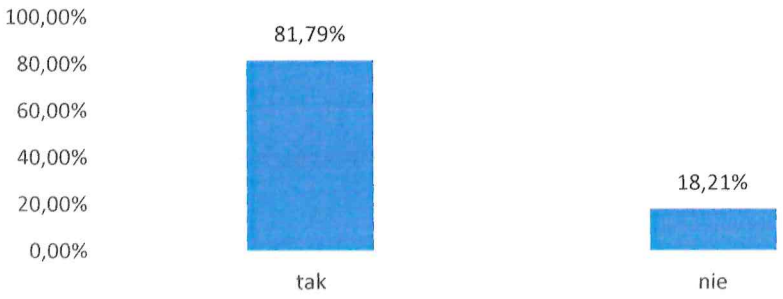
Wykres 14 Gdyby miał/a Pan/i poważny problem emocjonalny to.

Na pytanie do kogo badani zwróciliby się w pierwszej kolejności po radę i pomoc w przypadku problemów psychicznych, najczęstszymi odpowiedziami były: psycholog (22,22%), członek rodziny (21,60%), lekarz psychiatra (17,59%), lekarz rodzinny (16,05%), przyjaciel (9,88%), inna osoba (4,01%), ksiądz (3,40%), a 5,25% respondentów zadeklarowało, że nie zwróciłoby się do nikogo w tej sprawie.



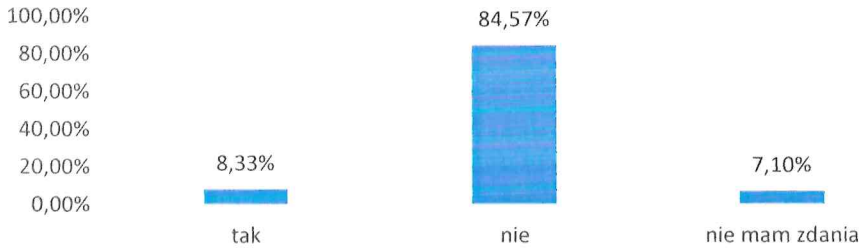
Wykres 15 Do kogo zwróciłby/aby się Pan/i w pierwszej kolejności po radę i pomoc, gdyby Pan/i lub Pana/i bliska osoba miała problemy psychiczne?

Następnie respondentów zapytano, czy w przypadku zaistnienia potrzeby skorzystaliby z konsultacji psychologa lub psychiatry, 81,79% odpowiedziało twierdząco, podczas gdy 18,21% zadeklarowało, że nie skorzystałoby z takiej konsultacji.



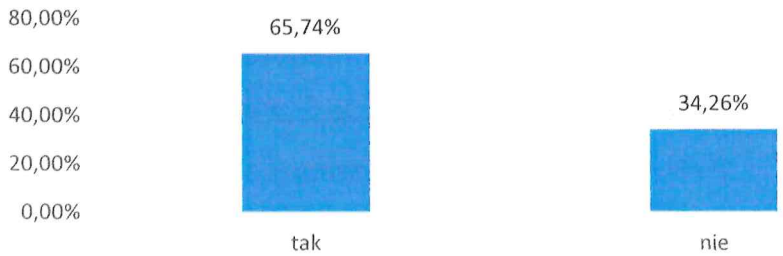
Wykres 16 Czy gdyby zaistniała taka potrzeba skorzystałby/aby Pan/i z konsultacji psychologa, psychiatry?

Według badanych, korzystanie z konsultacji specjalistów, takich jak psycholog czy psychiatra, nie jest powodem do wstydu (84,57%), jednak 8,33% odpowiedziało twierdząco na zadane im pytanie, a 7,10% nie miało określonego zdania na ten temat.



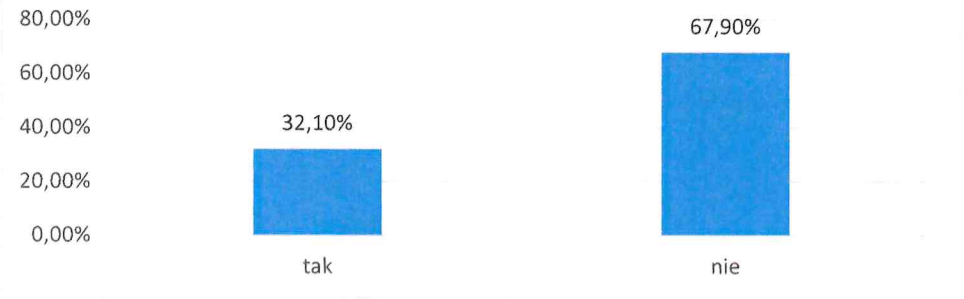
Wykres 17 Czy korzystanie z konsultacji specjalistów (psychologa, psychiatry) jest Pana/i zdaniem powodem do wstydu?

Badani zostali zapytani, czy kiedykolwiek zetknęli się w swoim najbliższym otoczeniu z osobą chorą psychicznie lub dotkniętą zaburzeniem. Odpowiedzi wskazują, że 65,74% respondentów odpowiedziało twierdząco, podczas gdy 34,26% odpowiedziało negatywnie na zdane pytanie.



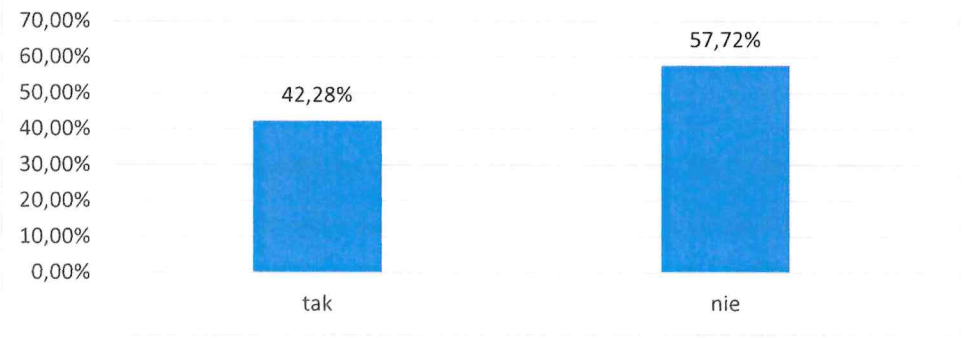
Wykres 18 Czy kiedykolwiek zetknął/-ała się Pan/i w swoim najbliższym otoczeniu z osobą chorą psychicznie lub dotkniętą zaburzeniem?

Mieszkańcy zostali zapytani, czy wiedzą, gdzie znajduje się najbliższa poradnia zdrowia psychicznego. Wyniki pokazują, że 32,10% respondentów odpowiedziało twierdząco, podczas gdy 67,90% nie posiada wiedzy na ten temat.



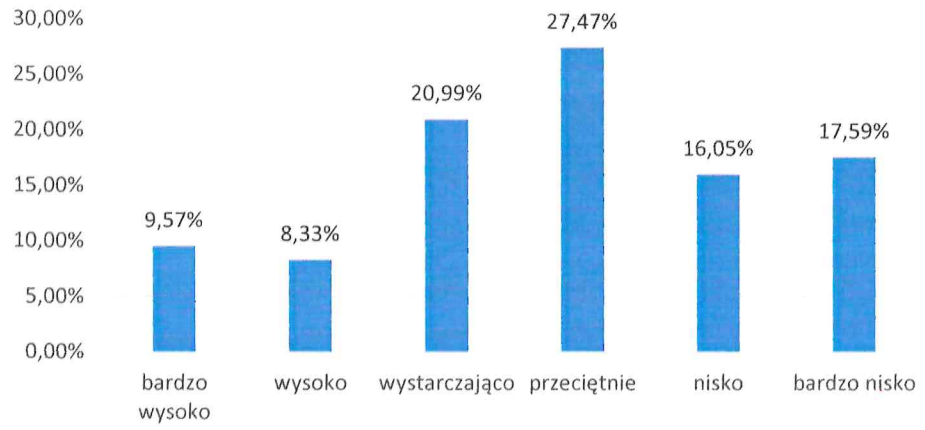
Wykres 19 Czy wie Pan/i, gdzie znajduje się najbliższa poradnia zdrowia psychicznego?

Następnie uczestników ankiety zapytano, czy są świadomi lokalizacji najbliższego szpitala psychiatrycznego. Twierdząco odpowiedziało 42,28% respondentów, podczas gdy 57,72% stwierdziło, że nie są tego świadomi.



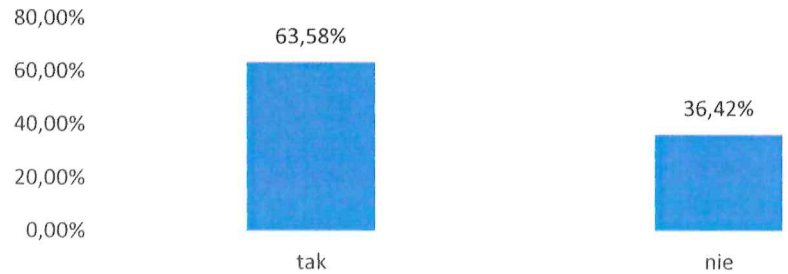
Wykres 20 Czy wie Pan/i, gdzie znajduje się najbliższy szpital psychiatryczny?

Respondenci zostali poproszeni o ocenę dostępności do publicznej służby zdrowia zajmującej się ochroną zdrowia psychicznego i leczeniem zaburzeń psychicznych. Najczęstsze odpowiedzi skupiły się na ocenie przeciętnej (27,47%) lub niskiej (16,05%), przy czym 17,59% respondentów oceniło ją jako bardzo niską. Natomiast 20,99% uznało, że dostępność jest wystarczająca. Odpowiedzi oceniające dostępność jako bardzo wysoką lub wysoką były mniej liczne i wynosiły odpowiednio 9,57% i 8,33%.



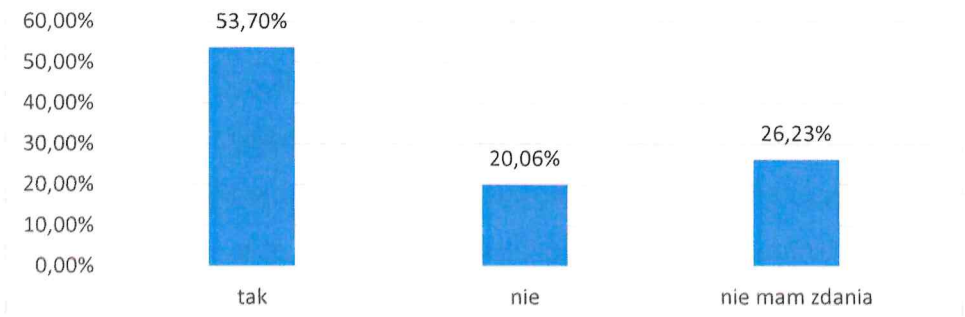
Wykres 21 Jak ocenia Pan/i dostępność do publicznej służby zdrowia zajmującej się ochroną zdrowia psychicznego i leczeniem zaburzeń psychicznych w swoim mieście?

Większość respondentów, bo 63,58%, zadeklarowała gotowość skorzystania z możliwości udziału w bezpłatnej konferencji, warsztatach lub spotkaniu edukacyjnym, które ma na celu podniesienie świadomości na temat zaburzeń psychicznych i możliwości ich leczenia. Natomiast 36,42% respondentów odpowiedziało negatywnie na to pytanie.



Wykres 22 Czy skorzystałby/aby Pan/i z możliwości udziału w bezpłatnej konferencji/warsztatach/ spotkaniu edukacyjnym mającym na celu podniesienie świadomości na temat zaburzeń psychicznych i możliwości ich leczenia?

Na koniec badania, mieszkańców zapytano, czy na terenie Miasta Łomża jest potrzeba poszerzenia działań związanych z promocją zdrowia psychicznego (edukacja zdrowotna, profilaktyka, kształtowanie odpowiednich postaw zdrowotnych). Większość respondentów, aż 53,70%, wyraziła przekonanie o potrzebie poszerzenia działań związanych z promocją zdrowia psychicznego. Jednakże 20,06% respondentów odpowiedziało negatywnie na to pytanie, a 26,23% nie miało wyrobionego zdania na ten temat.

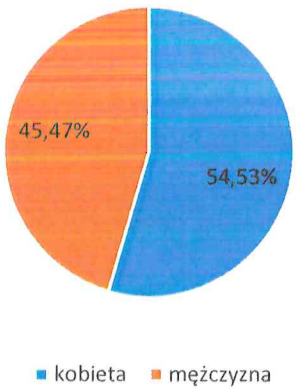


Wykres 23 Czy na terenie Miasta Łomża jest potrzeba poszerzenia działań związanych z promocją zdrowia psychicznego (edukacja zdrowotna, profilaktyka, kształtowanie odpowiednich postaw zdrowotnych)?

4. BADANIE UCZNIÓW

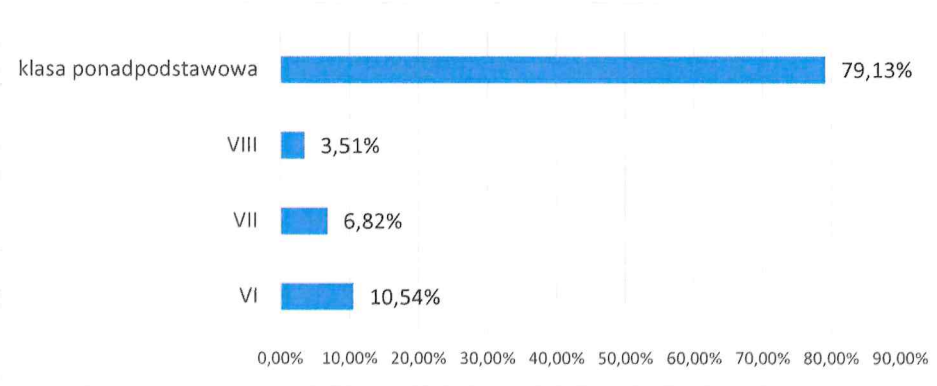
4.1 Charakterystyka respondentów

Kolejny rozdział niniejszej Diagnozy dotyczy badania spostrzeżenia i postaw uczniów wobec problemów natury psychicznej. W dzisiejszym społeczeństwie rośnie świadomość znaczenia zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży oraz rozwija się powszechne zrozumienie, że dbałość o stan emocjonalny i psychiczny jest równie istotna jak troska o zdrowie fizyczne. Jednakże, pomimo postępów, nadal istnieją społeczne wyobrażenia oraz stygmatyzacje, które mogą wpływać na decyzje dotyczące korzystania z usług psychologicznych zwłaszcza wśród młodych osób. Zrozumienie tych społecznych wyobrażeń oraz postaw jest kluczowe dla skutecznej promocji zdrowia psychicznego i zapewnienia dostępu do profesjonalnej pomocy dla tych, którzy jej potrzebują. W niniejszej diagnozie wzięło udział 939 uczniów zamieszkujących Miasto Łomża. Kobiety stanowią 54,53% tej grupy, podczas gdy mężczyźni to 45,47%.



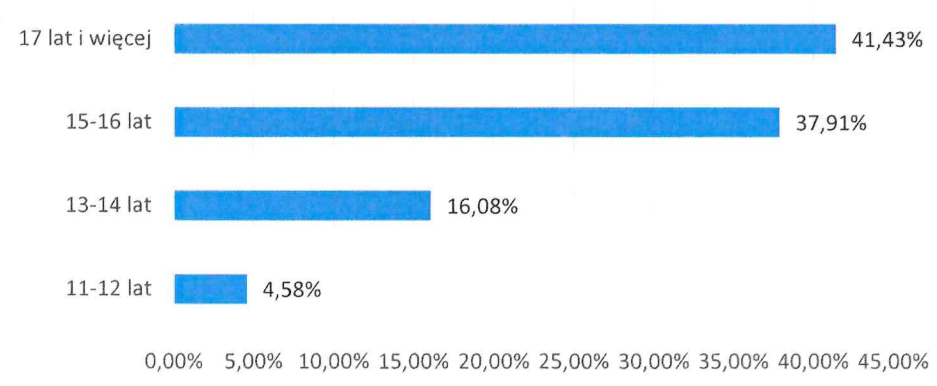
Wykres 24 Płeć.

Poniższy wykres przedstawia rozkład uczniów według klas, do których uczęszczają. Największy odsetek uczniów, aż 79,13%, przypada na klasę ponadpodstawową. Natomiast odsetek uczniów w klasach podstawowych jest znacząco niższy: 10,54% uczniów uczęszcza do klas VI, 6,82% do klas VII, a 3,51% do klas VIII. Można zauważyć wyraźne zróżnicowanie między liczbą uczniów w klasach podstawowych a klasą ponadpodstawową, co sugeruje, że większość uczniów znajduje się już w późniejszych etapach edukacji.



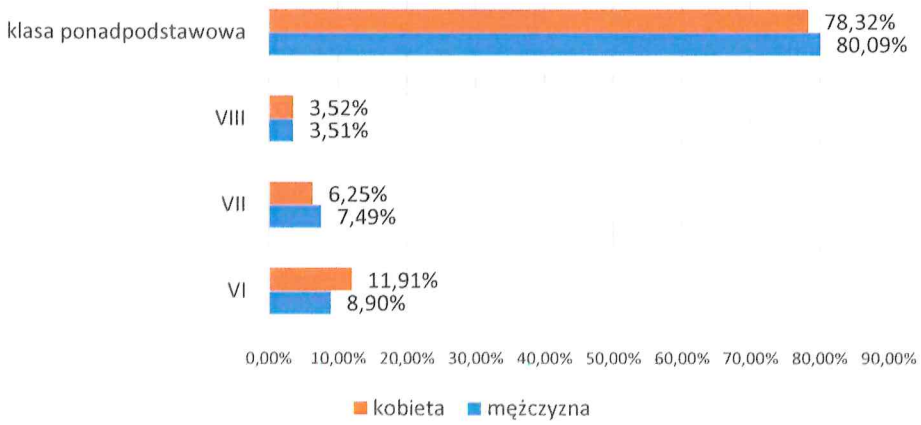
Wykres 25 Klasa.

Następnie rozkład wiekowy uczniów ukazuje różnorodność wiekową w badanej populacji. Największy udział (41,43%), przypada na grupę wiekową osób mających 17 lat i więcej. Kolejna grupa wiekowa, obejmująca uczniów w wieku 15-16 lat, stanowi 37,91% badanych. Wiek 13-14 lat reprezentuje 16,08% uczniów, podczas gdy grupa wiekowa 11-12 lat jest najmniejszą, stanowiąc jedynie 4,58% populacji.



Wykres 26 Wiek.

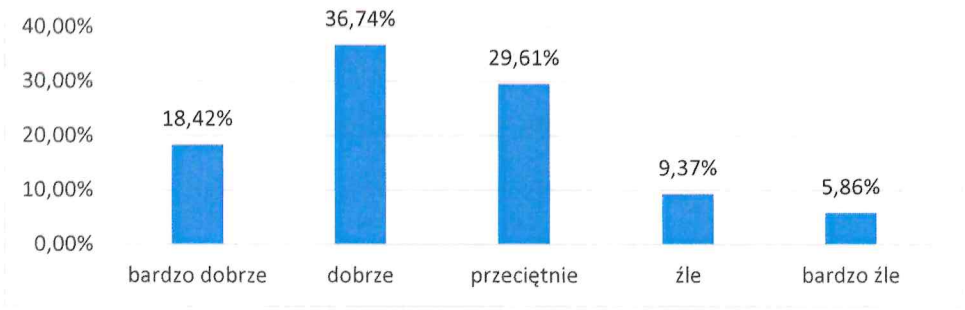
W klasach podstawowych, odsetek chłopców jest nieco niższy niż odsetek dziewcząt: w klasie VI wynosi on 8,90% w porównaniu z 11,91% dziewcząt, w klasie VII jest to odpowiednio 7,49% i 6,25%, a w klasie VIII 3,51% chłopców i 3,52% dziewcząt. Natomiast w klasie ponadpodstawowej proporcje te są bardziej zbliżone, z odrobiną większym udziałem chłopców (80,09% chłopców w porównaniu z 78,32% dziewcząt).



Wykres 27 Wiek, podział na płeć.

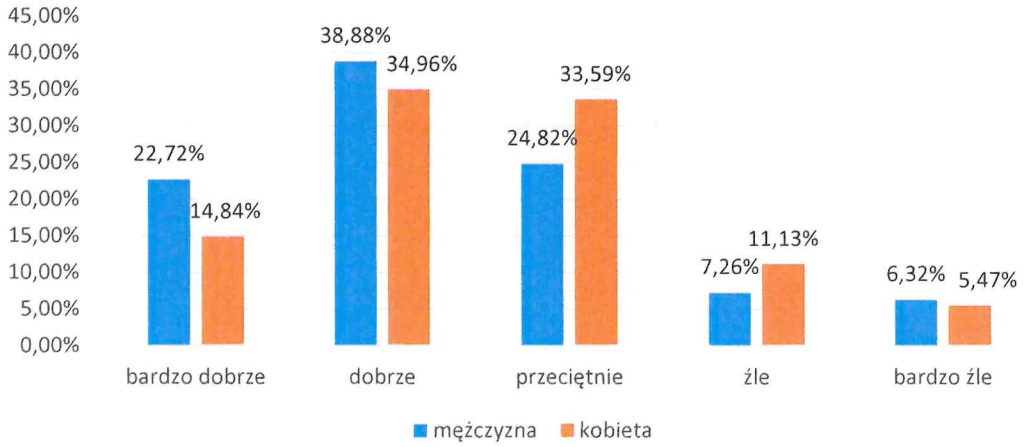
4.2 Spostrzeżenia i postawy uczniów wobec problemów natury psychicznej

Pierwsze pytanie ankietowe, które zostało zdane badanym uczniom dotyczyło oceny ogólnego samopoczucia respondentów. Badani uczniowie mieli możliwość wyboru jednej z pięciu opcji odpowiedzi, od „bardzo dobrze" do „bardzo źle". Najwięcej osób, bo 36,74%, oceniło swoje samopoczucie jako dobre, zaś 18,42% respondentów wybrało opcję „bardzo dobrze". Kolejne dwie kategorie, „przeciętnie" i „źle", zostały wybrane przez odpowiednio 29,61% i 9,37% badanych. Najmniejszy odsetek, 5,86% uczestników, ocenił swoje samopoczucie jako bardzo złe. Pytanie to pozwoliło na zrozumienie subiektywnego doświadczenia respondentów związane z ich ogólnym stanem psychicznym i emocjonalnym.



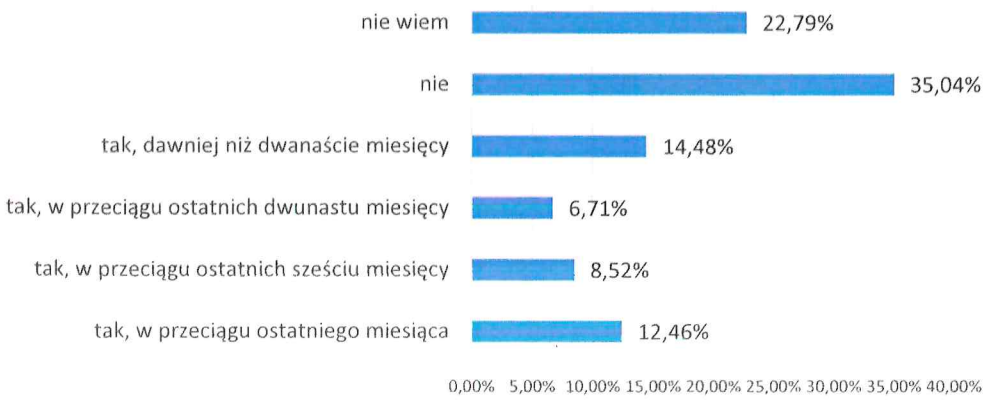
Wykres 28 Jak oceniasz swoje ogólne samopoczucie?

W kontekście podziału na płeć, wyniki sugerują, że ogólne samopoczucie może być różnie postrzegane przez osoby różnych płci, co może być istotne dla podejmowania działań ukierunkowanych na poprawę dobrostanu psychicznego w zależności od płci respondentów.



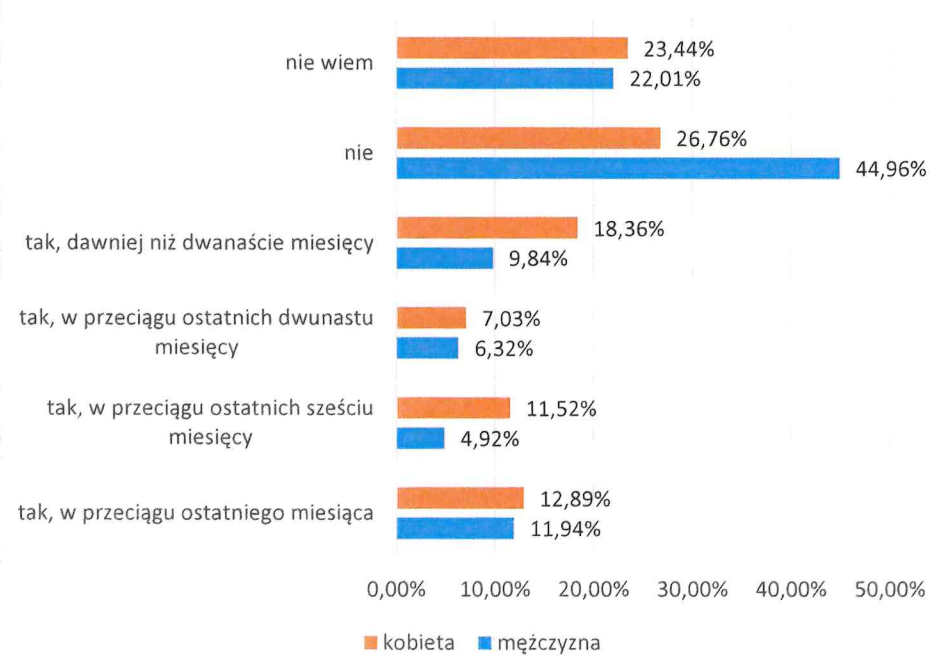
Wykres 29 Jak oceniasz swoje ogólne samopoczucie? (W podziale na płeć).

Respondenci zostali również zapytani, czy zauważyli u siebie problemy natury psychicznej. Najwięcej osób, bo 35,04%, wskazało odpowiedź „nie", a więc nie zauważyli u siebie żadnych problemów psychicznych. Natomiast 22,79% respondentów było niepewnych co do swojego stanu psychicznego. Spośród tych, którzy zauważyli problemy, najwięcej, bo 14,48%, wskazało, że miało je dawniej niż dwanaście miesięcy, natomiast pozostałe odpowiedzi tj. w ostatnim miesiącu, ostatnich sześciu miesiącach i ostatnich dwunastu miesiącach uzyskały odpowiednio 12,46%, 8,52% i 6,71%. Te wyniki sugerują różnorodność doświadczeń związanych z problemami psychicznymi wśród respondentów, a także różnice w percepcji i świadomości swojego stanu psychicznego.



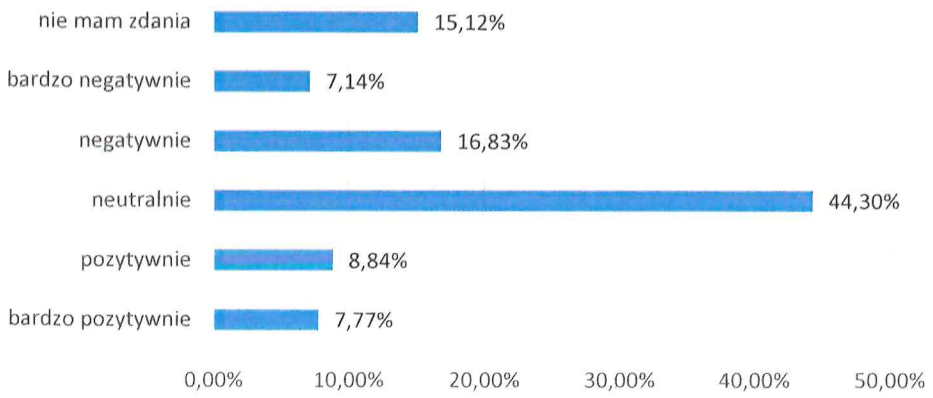
Wykres 30 Czy zauważyłeś/aś u siebie problemy natury psychicznej?

Odpowiedzi do pytania „*Czy zauważyłeś/aś u siebie problemy natury psychicznej?*" zostały podzielone ze względu na płeć. Analiza danych pokazuje, że istnieje istotna różnica między płciami w doznawaniu problemów natury psychicznej. Kobiety wykazują wyższy odsetek problemów psychicznych we wszystkich wymienionych kategoriach czasowych. Wyniki wskazują na to, że kobiety częściej doznają problemów natury psychicznej zarówno w krótkim, jak i dłuższym okresie czasu. Kobiety częściej niż mężczyźni doświadczają zmian hormonalnych, które mogą wpływać na ich stan psychiczny, zwłaszcza w okresach takich jak menstruacja, ciąża i menopauza. Ponadto, społeczne i kulturowe czynniki mogą przyczynić się do większego narażenia kobiet na stres i presję społeczną, co może z kolei prowadzić do większego ryzyka występowania problemów psychicznych. Odpowiedzi ankietowanych sugerują, że istnieje potrzeba dalszych badań nad przyczynami różnic między płciami w doznawaniu problemów natury psychicznej oraz potrzeba dostosowania strategii prewencyjnych i interwencyjnych, aby bardziej skutecznie zaspokoić potrzeby zdrowia psychicznego młodych kobiet.



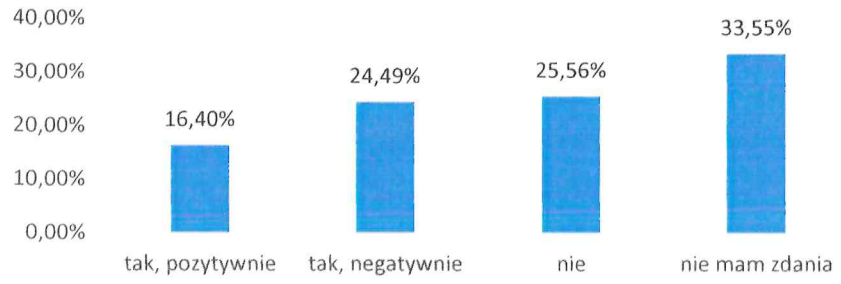
Wykres 31 Czy zauważyłeś/aś u siebie problemy natury psychicznej? (W podziale na płeć).

Badani zostali zapytani o wpływ pandemii na ich stan zdrowia psychicznego, a odpowiedzi zostały podzielone na sześć kategorii. Największy odsetek, bo 44,30% respondentów, wskazało, że pandemia wpłynęła na ich stan zdrowia psychicznego neutralnie. Natomiast 16,83% badanych przyznało, iż wpłynęła negatywnie, a 7,14% stwierdziło, że wpłynęła bardzo negatywnie. Jednakże istnieje także grupa osób, które odczuły pozytywny wpływ pandemii na swój stan zdrowia psychicznego: 7,77% odpowiedziało, że wpłynęła bardzo pozytywnie, a 8,84% stwierdziło, iż wpłynęła pozytywnie. Natomiast 15,12% respondentów odpowiedziało, że nie ma zdania na ten temat.



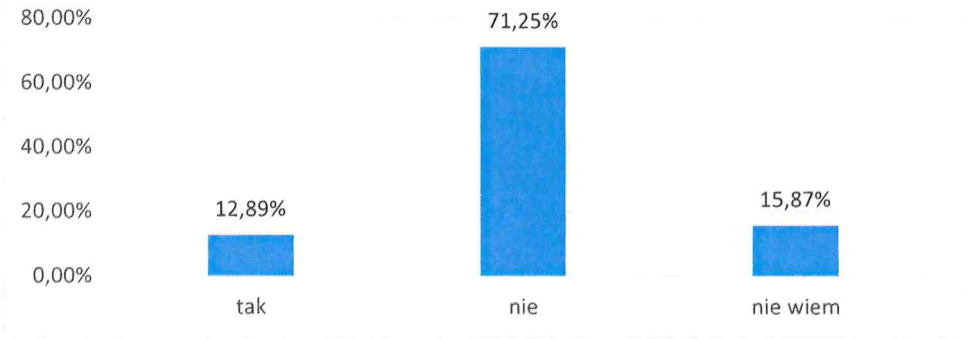
Wykres 32 Jak na Twój stan zdrowia psychicznego wpłynęła pandemia?

Respondentów zapytano, czy uważają, że media społecznościowe wpływają na ich stan zdrowia psychicznego. Najwięcej osób, bo 33,55%, odpowiedziało, że nie ma zdania na ten temat. Natomiast 25,56% badanych wskazało odpowiedź „nie". Z kolei 24,49% respondentów stwierdziło, iż media społecznościowe wpływają na ich stan zdrowia psychicznego, ale w negatywny sposób. Jednakże istnieje również grupa osób, które uważają, że media społecznościowe wpływają na ich zdrowie psychiczne w sposób pozytywny, 16,40% respondentów wskazało na odpowiedź „tak, pozytywnie".



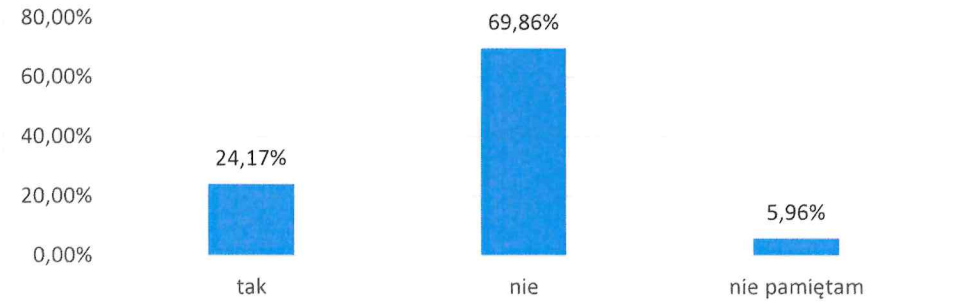
Wykres 33 Czy uważasz, że media społecznościowe wpływają na stan Twojego zdrowia psychicznego? W jaki sposób?

Kolejne pytanie dotyczyło opinii na temat tego, czy problemy związane ze zdrowiem psychicznym są powodem do wstydu. 71,25% osób, które wzięły udział w badaniu, wyraziło przekonanie, że problemy psychiczne nie powinny być powodem do wstydu. Jednak 12,89% respondentów przyznało, iż problemy psychiczne powinno się uważać za powód do wstydu. Natomiast 15,87% badanych nie miało pewności co do odpowiedzi w tej kwestii. Te wyniki sugerują, że większość osób nie odczuwa wstydu związku z problemami zdrowia psychicznego, chociaż istnieje mniejsza grupa osób, które takie odczucia wyraża.



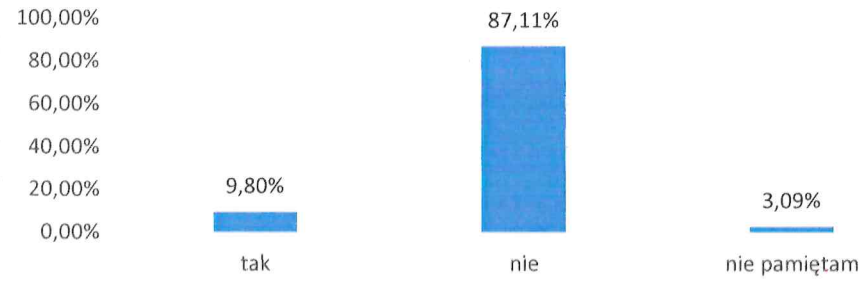
Wykres 34 Czy uważasz, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym są powodem do wstydu?

Analiza wyników pytania ankietowego dotyczącego korzystania z pomocy psychologicznej wykazała, że 24,17% respondentów przyznało się do skorzystania z takiej pomocy, podczas gdy zdecydowana większość, bo aż 69,86%, nigdy z niej nie korzystała, a 5,96% badanych nie było pewnych, czy mieli doświadczenie z pomocą psychologiczną.



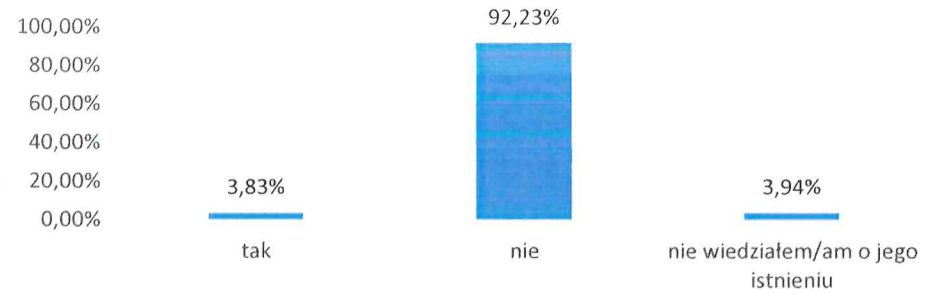
Wykres 35 Czy korzystałeś/aś kiedykolwiek z pomocy psychologicznej?

Następnie badanych zapytano, czy korzystali kiedykolwiek z pomocy psychiatrycznej, gdzie 9,80% respondentów przyznało, że korzystało kiedykolwiek z pomocy psychiatrycznej, podczas gdy 87,11% wskazało odpowiedź „nie", a 3,09% stwierdziło, iż nie pamięta takiego zdarzenia.



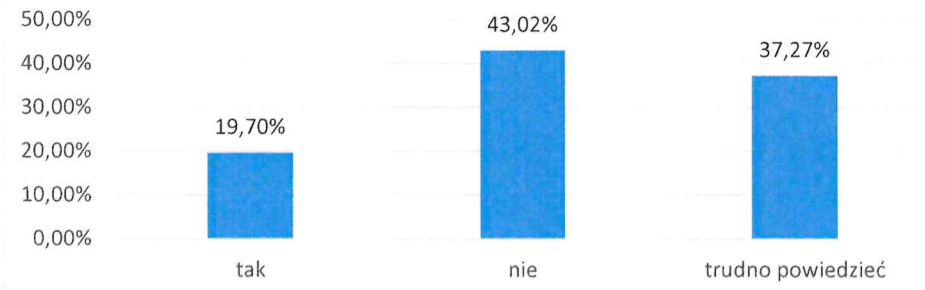
Wykres 36 Czy korzystałeś/aś kiedykolwiek z pomocy psychiatrycznej?

W kontekście oceny dostępności i korzystania z telefonu zaufania, który oferuje pomoc osobom w kryzysie zauważono, że 3,83% respondentów zadeklarowało korzystanie z tych usług, podczas gdy 92,23% odpowiedziało negatywnie, stwierdzając, że nigdy nie skorzystało z takiej pomocy, natomiast 3,94% przyznało, że nie byli świadomi istnienia takiej formy pomocy.



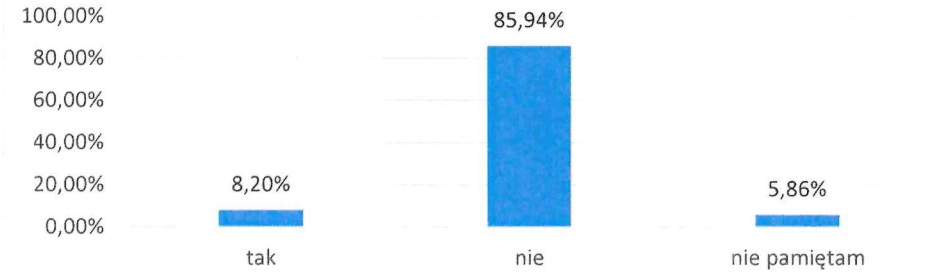
Wykres 37 Czy korzystałeś/aś kiedykolwiek z tzw. telefonu zaufania oferującego pomoc osobom w kryzysie?

Na pytanie dotyczące gotowości skorzystania z tzw. telefonu zaufania w razie potrzeby, 19,70% respondentów wyraziło chęć skorzystania z tej formy wsparcia, 43,02% odmówiło, podczas gdy 37,27% stwierdziło, że trudno jest im określić, czy zdecydowaliby się na skorzystanie z tej usługi.



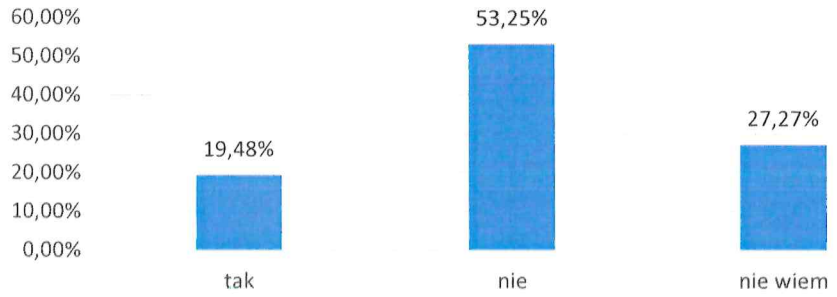
Wykres 38 Czy w razie potrzeby skorzystałbyś/abyś z tzw. telefonu zaufania?

Na pytanie obejmujące obszar korzystania z pomocy w zakresie zdrowia psychicznego oferowanego przez szkołę, 8,20% badanych korzystało z pomocy oferowanej przez szkołę, jednak zdecydowana większość (85,94%) nie korzystała z takiej pomocy, a 5,86% ankietowanych nie pamięta, czy kiedykolwiek korzystało z pomocy oferowanej przez szkołę w zakresie zdrowia psychicznego.



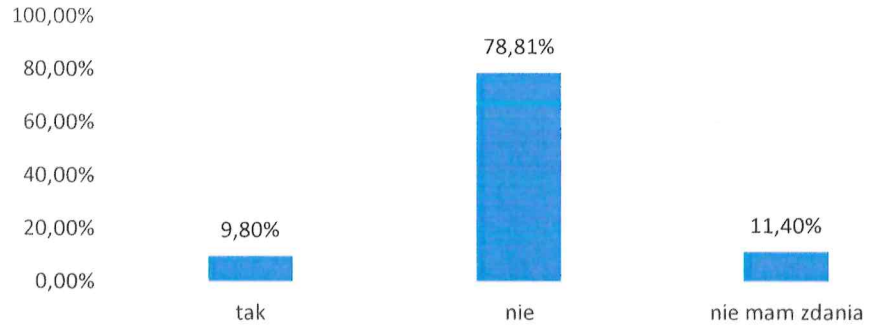
Wykres 39 Czy korzystałeś/aś z pomocy w zakresie zdrowia psychicznego oferowanej przez Twoją szkołę?

Wśród respondentów, którzy skorzystali z pomocy oferowanej przez ich szkołę, 19,48% uznało ją za wystarczającą, 53,25% odpowiedziało negatywnie, twierdząc, że nie spełnia ich oczekiwań, natomiast 27,27% stwierdziło, że nie jest w stanie ocenić, czy jest ona wystarczająca.



Wykres 40 Jeżeli korzystałeś/aś z pomocy jaką oferuje Twoja szkoła, czy uważasz, że jest ona wystarczająca?

Na koniec badania, uczniów poproszono o określenie, czy wizyta psychologiczna/psychiatryczna jest powodem do wstydu. 9,80% respondentów odpowiedziało twierdząco, uznając taką wizytę za powód do wstydu, jednak 78,81% odpowiedziało przecząco, a 11,40% stwierdziło, że nie ma wyrobionego zdania na ten temat.



Wykres 41 Czy uważasz, że wizyta psychologiczna/psychiatryczna jest powodem do wstydu?



5. PODSUMOWANIE

Rozwój społeczeństwa nieodłącznie wiąże się z troską o zdrowie psychiczne jego członków, zarówno młodzieży, jak i dorosłych. Diagnoza przeprowadzona wśród uczniów oraz dorosłych Miasta Łomża, dostarczyła cennych danych dotyczących ich samopoczucia, doświadczeń związanych z problemami psychicznymi oraz postrzegania pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Aby odpowiednio zareagować na potrzeby zdrowia psychicznego społeczności, konieczne jest zrozumienie i analiza zebranych informacji dotyczących zarówno młodzieży, jak i dorosłych. W dalszej części podsumowania przedstawione zostaną wnioski oraz rekomendacje dla miasta, które mają na celu poprawę stanu zdrowia psychicznego uczniów i dorosłych oraz wsparcie w budowaniu zdrowego i otwartego społeczeństwa.

5.1 Wnioski

Wnioski z badania dorosłych mieszkańców:

- Większość respondentów (70,68%) ocenia swoje zdrowie ogólne jako dobre lub bardzo dobre. To pozytywne spostrzeżenie może wskazywać na ogólnie dobre samopoczucie fizyczne badanych osób.
- Pomimo tego, że blisko połowa respondentów (45,06%) doświadczyła odczuć depresyjnych lub lękowych w ciągu ostatnich 12 miesięcy, tylko niewielki odsetek (10,49%) został zapytany o te problemy przez lekarza. Może to sugerować potencjalny brak uwagi medycznej wobec aspektów zdrowia psychicznego.
- Istnieje zróżnicowanie w samoocenie zdrowia psychicznego respondentów, gdzie największa grupa (37,96%) ocenia je jako dobre, ale znaczący odsetek (25,93%) określa je jako przeciętne lub negatywne. To sugeruje, że istnieją obszary wymagające poprawy w opiece nad zdrowiem psychicznym.
- Mniej niż połowa respondentów jest świadoma lokalizacji najbliższego szpitala psychiatrycznego, co może utrudniać dostęp do specjalistycznej opieki w przypadku potrzeby.
- Niemal jedna trzecia respondentów ocenia dostępność publicznej służby zdrowia psychicznego jako przeciętną lub niską, co sugeruje istniejące problemy z dostępem do opieki w tej dziedzinie.

- Większość respondentów (63,58%) wyraziła gotowość do uczestnictwa w edukacyjnych wydarzeniach na temat zdrowia psychicznego, co wskazuje na potrzebę edukacji i informacji na temat tego zagadnienia.
- Ponad połowa respondentów (53,70%) uważa, że istnieje potrzeba poszerzenia działań promocyjnych związanych ze zdrowiem psychicznym. To sugeruje, że istnieje potrzeba zwiększenia świadomości społecznej na temat znaczenia opieki nad zdrowiem psychicznym oraz dostępnych zasobów i wsparcia.

Wnioski z badania uczniów:

- Zdecydowana większość badanych uczniów (łącznie 55,16%) oceniła swoje ogólne samopoczucie jako dobre lub bardzo dobre, co sugeruje, że większość z nich jest zadowolona ze swojego stanu psychicznego. Niemniej jednak, istnieje także grupa osób, które oceniają swoje samopoczucie jako przeciętne, złe lub bardzo złe (łącznie 44,84%), co może sygnalizować potrzebę wsparcia psychicznego wśród tej grupy.
- Analiza danych pokazuje istotną różnicę między płciami w doznawaniu problemów natury psychicznej. Większość kobiet (52,58%) zgłosiła problemy psychiczne, w porównaniu do mniejszego odsetka mężczyzn (25,36%). Wnioskuje się, że istnieje potrzeba dostosowania strategii prewencyjnych i interwencyjnych, aby bardziej skutecznie zaspokoić potrzeby zdrowia psychicznego młodych kobiet.
- Pandemia COVID-19 miała różnorodny wpływ na stan zdrowia psychicznego uczniów. Większość badanych (44,30%) wskazała, że pandemia miała na nich neutralny wpływ, natomiast mniejsza część respondentów (24,97%) odczuła jej negatywne skutki.
- Respondenci wykazali zróżnicowane spojrzenie na wpływ mediów społecznościowych na ich stan zdrowia psychicznego. Większość uczniów (58,24%) nie ma zdania na ten temat, jednak istnieje znacząca grupa osób (24,49%), które uznają, że media społecznościowe negatywnie wpływają na ich zdrowie psychiczne.
- Większość badanych (71,25%) nie uważa problemów zdrowia psychicznego za powód do wstydu, jednak istnieje mniejsza grupa osób (12,89%), które takie odczucia wyrażają.
- Zdecydowana większość respondentów nigdy nie korzystała z pomocy psychologicznej (69,86%) ani psychiatrycznej (87,11%). Istnieje potrzeba dalszych badań nad barierami w dostępie do tych form pomocy oraz promocji ich dostępności.

- Pomimo dostępności pomocy zdrowia psychicznego w szkole, część uczniów (53,25%) uznaje ją za niewystarczającą, co sugeruje potrzebę dalszego rozwoju i poprawy tego rodzaju usług.
- Mimo postępującej świadomości na temat zdrowia psychicznego, nadal istnieje grupa osób (9,80%), która uważa wizytę u psychologa lub psychiatry za powód do wstydu.

5.2 Rekomendacje

Wychodząc naprzeciw potrzebom zdrowia psychicznego społeczności Miasta Łomża, przedstawiamy zestaw rekomendacji, które mają na celu skuteczne działanie na rzecz poprawy dobrostanu psychicznego zarówno młodzieży, jak i dorosłych. Bazując na zebranych danych oraz analizie sytuacji, proponujemy szereg działań, których celem jest stworzenie otwartego, wspierającego i zdrowego środowiska dla wszystkich mieszkańców. Poprzez wdrożenie zaproponowanych rekomendacji, miasto może aktywnie przyczynić się do poprawy jakości życia psychicznego swoich mieszkańców oraz wzmacniania społecznej więzi i solidarności.

Rekomendacje w zakresie zdrowia psychicznego dorosłych mieszkańców:

- **Integracja opieki zdrowotnej** - Zwiększanie współpracy pomiędzy lekarzami specjalistami różnych dziedzin, takimi jak psychologowie i psychiatrzy, może poprawić identyfikację i zarządzanie problemami zdrowia psychicznego u pacjentów. Współpraca ta powinna obejmować regularne oceny stanu emocjonalnego pacjentów podczas wizyt lekarskich.
- **Szkolenia dla personelu medycznego** - Niezbędne są szkolenia dla personelu medycznego, aby zwiększyć ich wrażliwość i umiejętność rozpoznawania objawów problemów zdrowia psychicznego u pacjentów. Regularne szkolenia powinny obejmować techniki komunikacyjne i narzędzia oceny zdrowia psychicznego.
- **Poprawa dostępności usług zdrowia psychicznego** - Konieczne jest zwiększenie dostępności usług zdrowia psychicznego poprzez rozbudowę sieci placówek oraz promowanie świadomości lokalizacji i dostępnych usług. Również istotne jest eliminowanie barier finansowych i organizacyjnych utrudniających dostęp do opieki.
- **Edukacja społeczna na temat zdrowia psychicznego** - Wsparcie dla inicjatyw edukacyjnych i kampanii społecznych mających na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego jest kluczowe. Działania te mogą obejmować

seminaria, kampanie informacyjne w mediach społecznościowych oraz edukację w miejscach pracy i szkołach.

- **Rozwój programów promujących zdrowie psychiczne** - Niezbędne jest rozwijanie programów promujących zdrowie psychiczne, które skupiają się na zapobieganiu problemom psychicznym poprzez promowanie zdrowych stylów życia, technik radzenia sobie ze stresem oraz budowanie odporności psychicznej.
- **Monitorowanie i ewaluacja działań** - Istotne jest systematyczne monitorowanie i ewaluacja działań podejmowanych w obszarze zdrowia psychicznego, aby ocenić ich skuteczność i dostosować strategie działania do zmieniających się potrzeb społecznych i zdrowotnych. Badania ankietowe i analizy danych mogą dostarczyć istotnych informacji zwrotnych.

Rekomendacje w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży:

- **Rozwój dostępnych usług psychologicznych** - Miasto powinno kontynuować inwestycje w rozwój i poprawę dostępności usług psychologicznych w szkołach oraz innych miejscach publicznych, aby zapewnić łatwiejszy dostęp do wsparcia psychicznego dla młodzieży.
- **Programy edukacyjne** - Wdrożenie programów edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego w szkołach może pomóc w zwiększeniu świadomości na temat problemów psychicznych, redukcji społecznej stygmatyzacji oraz promowaniu zdrowych strategii radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.
- **Zwiększenie dostępu do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla młodzieży** - Miasto powinno podejmować działania mające na celu zwiększenie dostępu do profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej poprzez współpracę z placówkami zdrowia oraz organizacjami pozarządowymi.
- **Wsparcie dla młodych osób doświadczających problemów psychicznych** - Konieczne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia dla młodych osób doświadczających problemów psychicznych poprzez programy rehabilitacyjne, terapię grupową oraz inne formy interwencji psychologicznej.
- **Dalsze badania nad różnicami między płciami** - Miasto powinno wspierać dalsze badania nad czynnikami wpływającymi na różnice między płciami w doznawaniu problemów zdrowia psychicznego oraz dostosować strategie prewencyjne i interwencyjne, aby lepiej zaspokoić potrzeby zdrowia psychicznego młodzieży.

- **Promocja zdrowego stylu życia wśród młodzieży** - Miasto powinno promować zdrowy styl życia, który obejmuje odpowiednią dietę, regularną aktywność fizyczną oraz techniki relaksacyjne jako skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i poprawy ogólnego stanu zdrowia psychicznego.
- **Monitorowanie wpływu pandemii** - Kontynuacja monitorowania wpływu pandemii COVID-19 na stan zdrowia psychicznego młodzieży oraz dostosowanie odpowiednich programów i wsparcia w celu radzenia sobie z ewentualnymi negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Diagnoza związana z ochroną zdrowia psychicznego przeprowadzona wśród dorosłych i uczniów Miasta Łomża stanowi istotny krok w kierunku zrozumienia i adresowania wyzwań związanych z zdrowiem psychicznym w badanej społeczności. Analiza zebranych danych pozwoliła na identyfikację obszarów wymagających uwagi oraz określenie priorytetów działań na rzecz poprawy stanu zdrowia psychicznego mieszkańców.

Podczas badania została zgromadzona wiedza dotycząca doświadczeń i potrzeb społeczności w obszarze zdrowia psychicznego. Teraz nadszedł czas na podjęcie konkretnej akcji i wdrożenie rekomendacji zaproponowanych w niniejszej Diagnozie. Poprzez skuteczne działania prewencyjne, edukacyjne i interwencyjne Miasto Łomża może dążyć do stworzenia bardziej opiekuńczego i wspierającego środowiska, w którym każdy mieszkaniec ma szansę osiągnąć i utrzymać dobre zdrowie psychiczne.

Dążenie do poprawy zdrowia psychicznego nie jest zadaniem łatwym ani szybkim, ale poprzez zaangażowanie społeczności, instytucji oraz władz lokalnych jest duża szansa aby zbudować lepsze jutra, w którym opieka nad zdrowiem psychicznym stanowi integralną część życia społecznego i jednoczy w trosce o dobro nas wszystkich.

