

DRUK Nr 121

Do Rady Miejskiej Łomży

Szanowni Państwo Radni,

Zwracam się do Państwa z prośbą o podjęcie działań na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym mieście, Łomży. Problemy związane z kondycją psychiczną młodego pokolenia, które nasiliły się w wyniku pandemii COVID-19, wymagają pilnych i systemowych rozwiązań. Statystyki wskazują na rosnącą liczbę przypadków depresji, zaburzeń lękowych oraz zachowań autodestrukcyjnych wśród dzieci i młodzieży. To wyzwanie, które nie może zostać zignorowane.

Stworzyliśmy program wsparcia, który obejmie następujące kluczowe obszary:

1. **Rozszerzenie dostępu do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej** – zwiększenie liczby specjalistów, w tym psychologów i pedagogów szkolnych, oraz utworzenie lokalnego centrum interwencji kryzysowej, dostępnego dla młodych mieszkańców Łomży.
2. **Profilaktyka i edukacja** – wprowadzenie programów profilaktycznych w szkołach, takich jak warsztaty i spotkania edukacyjne dla uczniów, rodziców i nauczycieli, które będą promować zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem i budowanie odporności psychicznej.
3. **Wsparcie dla nauczycieli i personelu szkolnego** – organizacja szkoleń pozwalających rozpoznawać wczesne symptomy problemów psychicznych u uczniów oraz reagować w odpowiedni sposób.
4. **Współpraca z organizacjami pozarządowymi** – zaangażowanie lokalnych NGO w realizację działań wspierających zdrowie psychiczne, dzięki czemu wykorzystamy ich doświadczenie i zasoby.

Państwa decyzja, przyjęcie programu może przyczynić się do realnej zmiany i poprawy jakości życia młodych ludzi w Łomży. Wierzę, że zrozumiecie Państwo, jak ważne jest zainwestowanie w zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, co przyniesie długofalowe korzyści dla całej naszej społeczności.

Załączam oświadczenie o utworzenie Komitetu Inicjatywy Uchwałodawczej, projekt uchwały oraz szczegółowe założenia programu do Państwa rozpatrzenia.



Z wyrazami szacunku,

Załącznik:

- 1) Oświadczenie o utworzenie Komitetu Inicjatywy Uchwałodawczej,
- 2) Projekt uchwały,
- 3) Program na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w mieście Łomża.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



DRUK Nr 121A

UCHWAŁA NR RADY MIEJSKIEJ ŁOMŻY z dnia r.

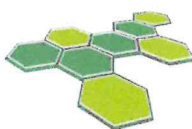
w sprawie przyjęcia Programu na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Mieście Łomża

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j.: Dz.U. z 2024 r., poz. 1465.), 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), art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (t.j.: Dz.U. z 2024 r., poz. 917) związku z art. 6, art. 7 ust. 1, art. 8, art. 48 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 146) – **Rada Miejska Łomży uchwala, co następuje :**

§ 1. Przyjmuje się „Program na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Mieście Łomża”, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta Łomża.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia i podlega ogłoszeniu w sposób zwyczajowo przyjęty.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWEFIO

PROGRAM NA RZECZ WSPARCIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W MIEŚCIE ŁOMŻA

Projekt pn. Inicjatywa uchwałodawcza na rzecz programu wsparcia dzieci i młodzieży w mieście Łomża! został dofinansowany ze środków pochodzących z Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030.

Stowarzyszenie Sapere Aude



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWEFIO



Wprowadzenie

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w mieście Łomża stanowi kluczowy element ogólnego dobrostanu wspólnoty lokalnej. Wzrost problemów zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi jest nie tylko kwestią indywidualną, ale również dotyczy całej społeczności, wpływając na jej rozwój i jakość życia. Rośnie liczba badań i artykułów dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, co podkreśla znaczenie wczesnej interwencji oraz wsparcia w ich rozwoju emocjonalnym i psychologicznym. Zrozumienie i wdrożenie skutecznych strategii wsparcia oraz edukacji jest kluczowe dla poprawy sytuacji młodych ludzi i zapobiegania dalszym problemom zdrowotnym w przyszłości. Inwestowanie w zdrowie psychiczne dzieci to inwestycja w lepsze jutro całego społeczeństwa.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), około 10 - 20% dzieci i młodzieży na całym świecie doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Dane WHO stanowią mocne przesłanie o konieczności wzmożenia działań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży zarówno globalnie, jak i na poziomie lokalnym, aby zapobiec eskalacji problemów w przyszłości. Trudności te pogłębiła pandemia COVID-19. Ponad dwie trzecie rodziców stwierdziło, że z powodu izolacji społecznej i braku kontaktu z rówieśnikami byli świadkami pogorszenia samopoczucia emocjonalnego (72%), zachowania (68%) i zdrowia fizycznego (68%) ich dzieci (Children's Mental Health Report, 2020).

Temat zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków jest podejmowany również w Polsce. Dane dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce za rok 2023 są niezwykle niepokojące. Zgodnie z danymi udostępnionymi przez policję, w 2023 roku odnotowano 2139 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia. Co jeszcze bardziej wstrząsające, 146 z tych prób zakończyło się śmiercią. Te liczby ujawniają tylko część skali problemu, ponieważ wiele prób samobójczych nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że rzeczywista liczba młodych osób, które podejmują próby odebrania sobie życia, może być znacznie wyższa.¹ W Łomży i powiecie łomżyńskim odnotowano niepokojący i dramatyczny wzrost liczby prób samobójczych w ciągu ostatnich kilku lat. Dane wskazują na coraz większy problem związany ze zdrowiem psychicznym w regionie. Dramatycznie wzrosła z roku na rok liczba prób samobójczych, których w mieście i powiecie łomżyńskim odnotowano 23 w 2020

¹ <https://oko.press/dramatyczny-rekord-co-najmniej-2139-dzieci-i-nastolatkow-chcialo-sie-zabic-w-2023-roku>



roku. 40 prób było w 2021 r. oraz aż 61 w 2022 r.² Sytuacja „polepszyła się” w 2023 r., odnotowano 14 przypadków (Łomża - 6, powiat łomżyński - 8)³.

- 2 -

W związku z tym, że problemy zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży stają się coraz bardziej powszechne, kluczowe jest podejmowanie działań na różnych poziomach - lokalnym, krajowym i międzynarodowym - aby skutecznie adresować te wyzwania i wspierać młode pokolenie w radzeniu sobie z trudnościami. **Współpraca lokalnych władz, instytucji edukacyjnych, organizacji pozarządowych oraz rodziców jest kluczowa w tworzeniu bezpiecznego i wspierającego środowiska dla młodych ludzi.**

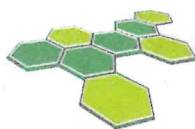
Dlatego też w ramach projektu pn. Inicjatywa uchwałodawcza na rzecz programu wsparcia dzieci i młodzieży w mieście Łomża! został powołany: Zespół ds. Stworzenia Lokalnej Strategii Zapobiegania Negatywnym Skutkom Chorób Psychiczych Dzieci i Młodzieży w mieście Łomża z który wspólnie wypracował diagnozę o stanie zdrowia dzieci i młodzieży w mieście Łomża oraz Program na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w mieście Łomża.⁴ W skład zespołu weszli rodzice, nauczyciele, przedstawiciele organizacji pozarządowych, które działają na rzecz dzieci i młodzieży w Łomży, pracownicy



² <https://4lomza.pl/index.php?wiad=64509>

³ Dane: KMP Łomża

⁴ <https://wspolczesna.pl/lomza-powstal-zespol-ds-stworzenia-lokalnej-strategii-zapobiegania-negatywnym-skutkom-chorob-psychicznych-dzieci-i-mlodziezy/ar/c1-18276713>



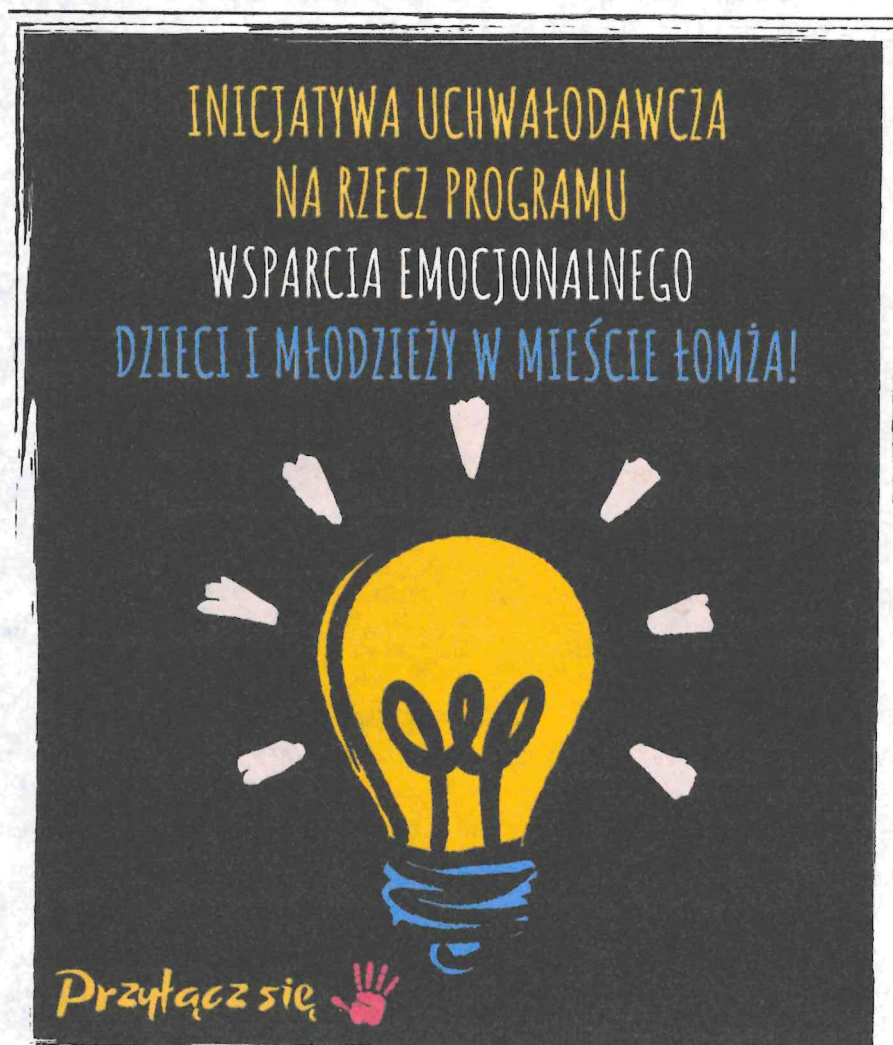
Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

socjalni, przedstawiciele uczelni, samorządowcy tj. Tomasz Wróblewski (koordynator zespołu), Marta Jankowska, Małgorzata Wołejko – Cychol, Krzysztof Ryszard Kozicki, Artur Nadolny, Stanisław Kaczyński, Grażyna Czajkowska, Alicja Cuellar-Tarczewska, Dariusz Domasiewicz, Marta Brzozowska, Kamil Karpik, Grzegorz Śledziwski (opiekun prawny), Justyna Jarząbska, Tomasz Wysocki, Karolina Borawska, Teresa Walczuk, Magda Targońska, Barbara Duda, Krystyna Bagińska. Również w ramach projektu został wyłoniony moderator grupy tj. dr Katarzyna Sztop-Rutkowska - Socjolożka, wykładowczyni na Wydziale Socjologii UwB. Specjalistka w zakresie społeczeństwa obywatelskiego, aktywizacji społeczności lokalnych, partycypacji obywatelskiej i socjologii miasta.

- 3 -



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



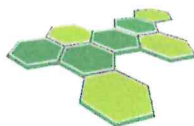
KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

- 4 -

Podsumowując:

1. Globalne konteksty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- WHO szacuje, że 10–20% dzieci i młodzieży na całym świecie doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, co podkreśla potrzebę działań na rzecz poprawy sytuacji w tym obszarze.

2. Niepokojące statystyki w Polsce

- W 2023 roku w Polsce odnotowano 2139 prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia. Z tego aż 146 prób zakończyło się śmiercią. Te dane wskazują na alarmujący stan zdrowia psychicznego wśród młodych Polaków.
- Ponadto, ważne jest zrozumienie, że wiele prób samobójczych nie trafia do oficjalnych statystyk, co oznacza, że rzeczywista liczba jest prawdopodobnie znacznie wyższa.

3. Specyfika regionu Łomży

- Dramatyczny wzrost prób samobójczych: W Łomży i powiecie łomżyńskim liczba prób samobójczych wzrosła z 23 w 2020 roku do 40 w 2021 roku i 61 w 2022 roku. Już w styczniu 2023 roku zarejestrowano 2 przypadki, co pokazuje narastający problem.
- Takie dane wskazują na rosnący kryzys zdrowia psychicznego w regionie, co powinno skłonić lokalne władze oraz społeczność do podjęcia pilnych działań w celu wsparcia dzieci i młodzieży.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO

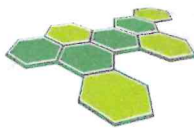


Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
lata 2021-2030
NOWE FIO

„Białe plamy”

- 5 -

„Białe plamy” w kontekście zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży odnoszą się do obszarów, w których brakuje odpowiednich zasobów, wiedzy lub wsparcia dla tej grupy wiekowej. Psychoedukacja na poziomie lokalnym ma kluczowe znaczenie, ponieważ zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest fundamentem ich przyszłego dobrostanu. Zidentyfikowanie tych białych plam pozwala na skuteczniejsze przeciwdziałanie problemom i dostarczenie lepszych narzędzi zarówno dla dzieci, jak i dla ich otoczenia.

1. Brak dostępu do specjalistycznych usług zdrowia psychicznego

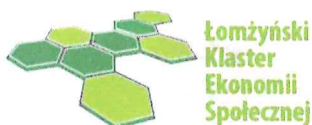
- **Niedostateczna liczba specjalistów:** W wielu regionach brakuje psychologów, psychiatrów dziecięcych i terapeutów. Kolejki do tych specjalistów są długie, co opóźnia diagnozowanie i leczenie problemów, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenia rozwojowe.
- **Nierówności w dostępie:** W obszarach wiejskich lub mniejszych miastach problem ten jest jeszcze bardziej widoczny. W porównaniu do większych aglomeracji, dzieci i młodzież z tych regionów mają dużo trudniejszy dostęp do specjalistycznej opieki.

2. Brak świadomości i wiedzy na temat zdrowia psychicznego

- **Niedostateczna edukacja szkolna:** W wielu szkołach edukacja na temat zdrowia psychicznego jest ograniczona. Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie mogą nie posiadać wystarczającej wiedzy na temat objawów problemów psychicznych czy sposobów radzenia sobie z nimi.
- **Stygmatyzacja problemów psychicznych:** W małych społecznościach problemy psychiczne są często ignorowane lub bagatelizowane, a dzieci zmagające się z nimi mogą być stygmatyzowane. W rezultacie, wielu młodych ludzi nie szuka pomocy, obawiając się negatywnych reakcji otoczenia.

3. Braki w systemie wsparcia w szkołach

- **Zbyt mała liczba pedagogów i psychologów w szkołach:** W szkołach brakuje specjalistów, którzy mogliby na bieżąco monitorować i wspierać uczniów w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi. Szkolne programy wsparcia są często ograniczone i niewystarczająco rozwinięte.
- **Niski poziom wsparcia emocjonalnego dla nauczycieli:** Nauczyciele również potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowia psychicznego uczniów, ale często brakuje szkoleń oraz strategii, które pomogłyby im reagować na sytuacje kryzysowe.



4. Niedostateczna współpraca pomiędzy służbami lokalnymi

- 6 -

- **Brak zintegrowanych działań pomiędzy szkołami, opieką zdrowotną i instytucjami lokalnymi:** Lokalne inicjatywy często nie współpracują ze sobą efektywnie. Dzieci i młodzież mogą przemieszczać się między różnymi systemami (np. edukacyjnym i opieki zdrowotnej), bez odpowiedniego transferu informacji czy koordynacji działań.
- **Brak kompleksowych programów profilaktycznych:** Istnieje niedobór systematycznych programów profilaktyki zdrowia psychicznego, które mogłyby zapobiegać poważniejszym problemom, takim jak przemoc rówieśnicza, uzależnienia czy samookaleczenia.

5. Niedostatek wsparcia rodziny

- **Brak dostępnych programów wsparcia dla rodziców:** Rodzice często nie wiedzą, jak radzić sobie z problemami psychologicznymi swoich dzieci. Wsparcie w formie warsztatów, poradnictwa lub grup wsparcia jest ograniczone.
- **Brak komunikacji między szkołą a rodziną:** Często szkoły nie angażują rodziców w proces wsparcia psychicznego dziecka, co powoduje, że rodziny nie mają pełnej wiedzy o problemach swoich dzieci.

6. Dostęp do nowoczesnych narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych

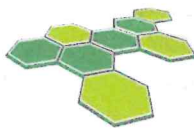
- **Niewystarczający dostęp do nowoczesnych narzędzi diagnostycznych:** Technologie wspomagające wczesną diagnozę, jak aplikacje mobilne czy systemy monitorujące zdrowie psychiczne, nie są szeroko dostępne w społecznościach lokalnych. Może to wynikać z braku środków finansowych lub braku świadomości o istnieniu takich narzędzi.
- **Ograniczony dostęp do terapii online:** Chociaż w dużych miastach rozwijają się usługi zdrowia psychicznego online, w mniejszych miejscowościach dostęp do internetu i nowoczesnych form terapii może być ograniczony.

7. Brak wsparcia po kryzysie

- **Niedostateczne wsparcie dla dzieci i młodzieży po incydentach kryzysowych:** Po sytuacjach takich jak próby samobójcze czy przemoc domowa, brakuje długofalowych programów wsparcia, które pomogłyby młodym ludziom i ich rodzinom wrócić do stabilności emocjonalnej.

8. Niedobór programów edukacyjnych dla rówieśników

- **Brak edukacji rówieśniczej w zakresie zdrowia psychicznego:** Rówieśnicy często odgrywają kluczową rolę w rozpoznawaniu i wspieraniu młodych ludzi z problemami emocjonalnymi. W wielu społecznościach lokalnych brakuje jednak odpowiednich



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
lata 2021-2030
NOWE FIO

programów, które uczyłyby młodzież, jak rozpoznawać problemy u siebie nawzajem i jak na nie reagować.

- 7 -

Podsumowanie

„Białe plamy” na poziomie lokalnym, jeśli chodzi o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, obejmują brak zasobów, edukacji, wsparcia rodzin i szkoły oraz niedostateczną integrację działań lokalnych instytucji. Aby rozwiązać te problemy, potrzebne są inwestycje w specjalistyczną kadrę, rozwój edukacji o zdrowiu psychicznym oraz programy profilaktyczne i interwencyjne, które będą dostępne dla wszystkich dzieci, niezależnie od miejsca zamieszkania.



Diagnoza: ogólnopolska

- 8 -

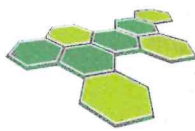
Stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce budzi coraz większe zaniepokojenie wśród specjalistów, instytucji zdrowotnych oraz rodziców. Rosnąca liczba problemów psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe, czy wzrastająca liczba prób samobójczych, wskazują na potrzebę pilnych działań w zakresie profilaktyki, wsparcia oraz leczenia. Oto kluczowe dane i statystyki dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce:

1. Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży

- **Skala problemu:** Według danych z raportu Najwyższej Izby Kontroli (NIK) z 2020 roku, szacuje się, że około **9% dzieci i młodzieży w Polsce cierpi na zaburzenia psychiczne** wymagające specjalistycznej pomocy. To oznacza, że dotyczy to co najmniej 630 tysięcy osób w wieku 0-18 lat.
- **Zaburzenia lękowe i depresja:** Zaburzenia lękowe i depresja są jednymi z najczęściej występujących problemów zdrowia psychicznego w tej grupie. W badaniach CBOS z 2021 roku wskazano, że aż **23% młodzieży** w wieku 11-17 lat zgłasza objawy depresji, takie jak długotrwałe uczucie smutku, brak energii czy trudności w funkcjonowaniu społecznym.
- **Zaburzenia rozwojowe:** Szacuje się, że około **1 na 100 dzieci w Polsce** ma zdiagnozowane spektrum zaburzeń autystycznych (ASD), a problemy związane z ADHD dotyczą od 5 do 7% dzieci.

2. Samobójstwa wśród dzieci i młodzieży

- **Próby samobójcze:** Polska zajmuje niechlubne miejsce wśród krajów europejskich pod względem liczby samobójstw wśród młodzieży. Według danych Komendy Głównej Policji w 2022 roku, **203 dzieci i młodzieży** w wieku poniżej 18 lat odebrało sobie życie. W porównaniu do wcześniejszych lat, liczba ta wzrasta – w 2021 roku było to 149 osób, co świadczy o narastającym problemie.
- **Próby samobójcze:** Z raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że liczba prób samobójczych wśród młodych ludzi jest znacznie wyższa. W 2022 roku **tę formę kryzysu psychicznego podjęło łącznie 2031 dzieci i nastolatków** (o 33% więcej niż w roku poprzednim), co wskazuje na rosnący poziom desperacji i braku wsparcia.
- **Grupa ryzyka:** Szczególnie narażona na problemy psychiczne i próby samobójcze jest młodzież w wieku od 13 do 18 lat, zwłaszcza dziewczęta. W 2022 roku na 203 przypadki samobójstw aż 144 dotyczyły dziewcząt.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



3. Dostęp do opieki psychiatrycznej

- **Niedobór specjalistów:** W Polsce brakuje specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży. Obecnie liczba psychiatrów dziecięcych wynosi około **500 na cały kraj**, co oznacza, że średnio na jednego psychiatrę przypada aż 12 000 dzieci. Jest to jeden z najniższych wskaźników w Europie.
- **Czas oczekiwania na wizytę:** W wielu regionach czas oczekiwania na wizytę u psychiatry dziecięcego lub psychologa klinicznego wynosi od **3 do 12 miesięcy**, co znacząco utrudnia wczesne diagnozowanie i leczenie problemów psychicznych.

4. Szkolna opieka psychologiczna

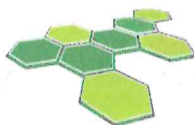
- **Psycholodzy i pedagodzy w szkołach:** Z raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że w 2020 roku tylko **co druga szkoła** miała zatrudnionego psychologa lub pedagoga na pełny etat. W szkołach podstawowych wskaźnik ten wynosił **46%**, a w szkołach średnich **61%**.
- **Liczba dzieci przypadających na jednego specjalistę:** Nawet w szkołach, gdzie psycholodzy są dostępni, ich liczba jest niewystarczająca. Często jeden psycholog obsługuje **kilkuset uczniów**, co utrudnia bieżące wsparcie i interwencje w przypadku problemów.

5. Czynniki ryzyka zdrowia psychicznego

- **Stres związany z edukacją:** Młodzież w Polsce wskazuje na wysokie poziomy stresu związanego z systemem edukacyjnym. Z badania przeprowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że **71% młodzieży** wskazuje stres szkolny jako główny czynnik wpływający negatywnie na ich zdrowie psychiczne.
- **Przemoc i cyberprzemoc:** Raporty wskazują, że **co piąte dziecko** doświadcza przemocy rówieśniczej, zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. Również cyberprzemoc staje się coraz poważniejszym problemem – **11% dzieci** w Polsce doświadczyło nękania w sieci.
- **Pandemia COVID-19:** Pandemia miała katastrofalny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Z badań wynika, że długotrwała izolacja, nauczanie zdalne oraz brak kontaktów rówieśniczych spowodowały pogorszenie stanu psychicznego u **43% młodych ludzi**. Wzrosły także wskaźniki depresji i lęków.

6. Działania i inicjatywy wspierające zdrowie psychiczne

- **Reforma psychiatrii dziecięcej:** W odpowiedzi na kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce, w 2020 roku rozpoczęto reformę systemu psychiatrii dziecięcej. Wprowadzono **trójpoziomowy model opieki**, który zakłada:



Łódzki
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Funduszy Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

- Poziom pierwszy: ośrodki środowiskowe zdrowia psychicznego (poradnie blisko miejsca zamieszkania, bez konieczności skierowań).
- Poziom drugi: centra zdrowia psychicznego, zapewniające bardziej specjalistyczne wsparcie.
- Poziom trzeci: oddziały szpitalne dla najbardziej skomplikowanych przypadków.
- **Wsparcie online:** W odpowiedzi na rosnące potrzeby zdrowia psychicznego uruchomiono wiele inicjatyw online, takich jak **Teleplatforma Pierwszego Kontakt (TPK)**, która zapewnia pomoc psychologiczną zdalnie. Działa również szereg infolinii i czatów kryzysowych dla młodzieży, takich jak **116 111 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**.

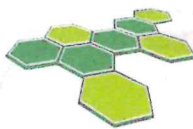
- 10 -

Podsumowanie

Wykres: Zamachy samobójcze wśród dzieci i młodzieży na terenie kraju w latach 2017 r. – 2023 r.



Źródło: Komenda Główna Policji (statystyka.policja.pl).



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

Analiza danych budzi poważne zaniepokojenie. Istotny wzrost liczby zamachów samobójczych o 193,01% w latach 2017–2023 świadczy o narastającym problemie, który ma głębokie konsekwencje dla zdrowia psychicznego społeczeństwa. Mimo że w ostatnim roku (2023) odnotowano niewielki wzrost liczby zamachów o 2,20%, zauważalny spadek liczby przypadków zakończonych zgonem (7,05%) jest sygnałem pozytywnym i może wskazywać na większą skuteczność interwencji kryzysowych, lepszy dostęp do opieki psychiatrycznej, a także większą świadomość społeczeństwa w zakresie zapobiegania samobójstwom.

Dane dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce wskazują na poważny kryzys, który nasila się z każdym rokiem. Wzrost liczby zaburzeń psychicznych, prób samobójczych oraz niedobór specjalistów tworzą trudną sytuację, która wymaga natychmiastowych działań. Choć podjęto już pewne kroki, takie jak reforma psychiatrii dziecięcej, konieczne jest zwiększenie dostępu do wsparcia psychologicznego w szkołach, rozbudowa sieci ośrodków zdrowia psychicznego oraz kontynuacja edukacji społecznej, by przeciwdziałać stygmatyzacji i wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.



Diagnoza zasobów lokalnych odnośnie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- 12 -

Diagnoza zasobów lokalnych w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wymaga wszechstronnego podejścia, obejmującego analizę dostępnych usług, zasobów ludzkich, programów edukacyjnych oraz mechanizmów wsparcia. Taka ocena pozwala zidentyfikować mocne strony lokalnych zasobów oraz obszary, które wymagają dalszego rozwoju lub interwencji. Poniżej przedstawiam diagnozę kluczowych zasobów, które są istotne w zapewnieniu odpowiedniej opieki psychicznej dzieciom i młodzieży na poziomie lokalnym.

1. Specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego

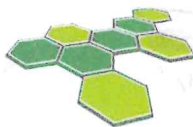
- **Dostępność psychologów i psychiatrów dziecięcych:** Często jednym z najważniejszych wskaźników jakości opieki zdrowotnej jest liczba specjalistów. W mniejszych miejscowościach może występować niedobór psychologów dziecięcych, psychiatrów oraz terapeutów, co skutkuje długimi kolejkami do specjalistów. Obszary te wymagają pilnych inwestycji w zasoby ludzkie.
- **Szkolni psycholodzy i pedagodzy:** W lokalnych szkołach, szczególnie na terenach wiejskich i w mniejszych miastach, często występuje niedobór szkolnych psychologów i pedagogów, co znacząco ogranicza możliwość wczesnego wykrywania problemów oraz bieżącego wsparcia uczniów.

2. Placówki zdrowia i opieki psychicznej

- **Poradnie zdrowia psychicznego:** Na poziomie lokalnym jednym z głównych zasobów są poradnie zdrowia psychicznego. W regionach, gdzie brakuje takich placówek, dzieci i młodzież są zmuszeni do korzystania z odległych ośrodków, co często stanowi barierę w dostępie do pomocy. Dobrze rozwinięta sieć poradni jest kluczowa dla zapewnienia odpowiedniej opieki.
- **Oddziały szpitalne psychiatryczne:** W małych miejscowościach często brakuje specjalistycznych oddziałów dla dzieci i młodzieży, co oznacza, że osoby wymagające hospitalizacji muszą być kierowane do odległych placówek.

3. Programy z zakresu psychoedukacji

- **Programy profilaktyczne w szkołach:** W szkołach na poziomie lokalnym często realizowane są programy profilaktyczne, które uczą dzieci i młodzież, jak radzić sobie ze stresem, budować zdrowe relacje rówieśnicze i przeciwdziałać przemocy. Jednak jakość i dostępność tych programów mogą się znacznie różnić między poszczególnymi regionami.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



- **Edukacja rodziców:** Lokalne zasoby zdrowia psychicznego często obejmują programy edukacyjne dla rodziców, które pomagają im zrozumieć potrzeby emocjonalne dzieci, rozpoznawać wczesne sygnały problemów i wspierać rozwój emocjonalny. Niemniej jednak dostępność tych programów bywa ograniczona, szczególnie na terenach wiejskich.

- 13 -

4. Wsparcie rówieśnicze i społeczne

- **Grupy wsparcia dla młodzieży:** Lokalne zasoby często obejmują grupy wsparcia, które mogą odgrywać kluczową rolę w budowaniu zdrowego środowiska dla młodych ludzi. Grupy te mogą działać w szkołach, organizacjach pozarządowych lub parafiach, ale ich dostępność jest bardzo zróżnicowana w zależności od regionu.
- **Kluby młodzieżowe i organizacje pozarządowe:** W wielu miejscowościach funkcjonują organizacje pozarządowe, które oferują różne formy wsparcia, warsztaty oraz zajęcia terapeutyczne. Są one cennym uzupełnieniem dla tradycyjnych usług zdrowotnych, ale ich dostępność zależy od poziomu wsparcia finansowego i zaangażowania społeczności lokalnych.

5. Szkolenia i rozwój zawodowy

- **Szkolenia dla nauczycieli:** Nauczyciele często są pierwszą linią kontaktu z dziećmi i młodzieżą, które doświadczają problemów psychicznych. Ważnym zasobem są programy szkoleniowe dla nauczycieli, które pomagają im rozpoznawać sygnały świadczące o problemach emocjonalnych oraz właściwie na nie reagować. Lokalne jednostki edukacyjne powinny dbać o regularne szkolenia w tym zakresie.
- **Szkolenia dla służb lokalnych (policja, opieka społeczna):** Ważnym elementem wsparcia jest szkolenie lokalnych służb w zakresie interwencji kryzysowych i pracy z dziećmi z problemami psychicznymi. Niekiedy służby te nie są wystarczająco przygotowane do pracy z młodymi ludźmi, co ogranicza skuteczność interwencji.

6. Wsparcie interwencyjne i kryzysowe

- **Linie wsparcia telefonicznego i online:** Ważnym zasobem są lokalne lub krajowe infolinie i usługi wsparcia online dla młodzieży, takie jak czaty kryzysowe czy telefony zaufania. Choć często dostępne na poziomie krajowym, na poziomie lokalnym ich promocja i świadomość wśród dzieci i młodzieży może być niewystarczająca.
- **Centra interwencji kryzysowej:** Lokalne centra interwencji kryzysowej oferują pomoc w nagłych sytuacjach, takich jak próby samobójcze, przemoc domowa czy inne kryzysy psychiczne. Niestety, dostęp do tych ośrodków w mniejszych miejscowościach bywa ograniczony.



7. Finansowanie i infrastruktura

- **Środki finansowe na zdrowie psychiczne:** Kluczowym zasobem, determinującym jakość opieki, jest poziom finansowania usług zdrowia psychicznego. W wielu miejscowościach lokalne władze nie przeznaczają wystarczających środków na rozwój opieki psychicznej, co ogranicza liczbę dostępnych specjalistów, programów wsparcia oraz edukacji.
- **Infrastruktura lokalna:** Wsparcie dla dzieci i młodzieży często zależy również od infrastruktury lokalnej, takiej jak dostępność miejsc na terapię indywidualną czy grupową, oraz miejsca, gdzie można organizować warsztaty psychoedukacyjne.

8. Współpraca międzyinstytucjonalna

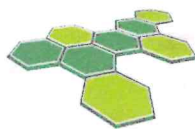
- **Zintegrowane działania służb lokalnych:** Kluczowym zasobem jest współpraca między różnymi instytucjami – szkołami, służbą zdrowia, ośrodkami pomocy społecznej, policją oraz organizacjami pozarządowymi. Taka współpraca pozwala na holistyczne podejście do problemów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Na poziomie lokalnym współpraca ta może być jednak słabo rozwinięta, co powoduje trudności w zapewnieniu spójnej opieki.

9. Społeczna świadomość i stygmatyzacja

- **Świadomość społeczna:** Wysoki poziom społecznej świadomości na temat zdrowia psychicznego może stanowić ważny zasób. Edukowanie lokalnych społeczności o problemach psychicznych dzieci i młodzieży przyczynia się do redukcji stygmatyzacji i zwiększenia akceptacji dla poszukiwania pomocy.
- **Stygmatyzacja problemów psychicznych:** Na poziomie lokalnym może występować silna stygmatyzacja związana z zaburzeniami psychicznymi, co utrudnia otwarte mówienie o problemach i sięganie po pomoc. Jest to istotna bariera, którą należy przezwyciężyć poprzez kampanie edukacyjne i działania integracyjne.

Podsumowanie

Diagnoza lokalnych zasobów w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży ujawnia, że choć istnieje wiele kluczowych zasobów, takich jak specjaliści, programy z zakresu psychoedukacji czy wsparcie rówieśnicze, to ich dostępność i jakość różni się w zależności od regionu. Najważniejsze wyzwania obejmują niedobór specjalistów, ograniczony dostęp do placówek zdrowia psychicznego oraz niedostateczną współpracę międzyinstytucjonalną. Poprawa tych obszarów wymaga zaangażowania lokalnych władz, edukacji społecznej oraz zwiększenia środków finansowych na wsparcie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Funduszy Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

- 15 -

Wsparcie instytucjonalne odnośnie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w mieście Łomża

- Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży jest realizatorem programu w zakresie udzielania świadczeń opieki zdrowotnej w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego.
- Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
- Poradnia Psychologiczna w Łomżyńskim Centrum Medycznym
- praktyki prywatne



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Funduszy Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



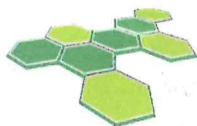
KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Funduszy Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030



Rządowy Program
Funduszy Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



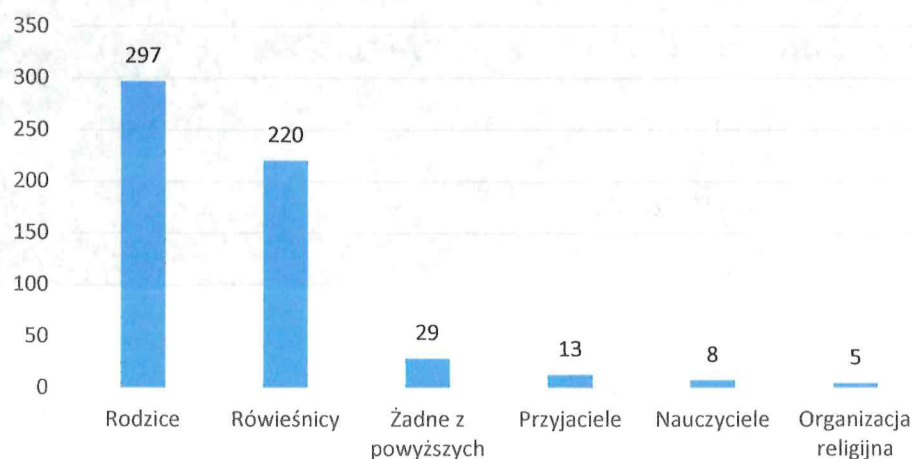
Diagnoza lokalna

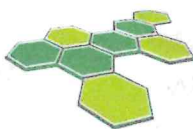
- 16 -

Współczesne wyzwania, z którymi mierzą się dzieci i młodzież, wymagają zintegrowanych i przemyślanych działań społecznych. Zmieniające się realia społeczne, kulturowe oraz ekonomiczne wywierają coraz większy wpływ na psychiczne i społeczne funkcjonowanie młodego pokolenia. Aby skutecznie odpowiedzieć na te wyzwania, potrzebowaliśmy Państwa głosu i opinii. W miesiącach maj - czerwiec 2024 r. została przeprowadzona ankieta pn. „Inicjatywa uchwałodawcza na rzecz programu wsparcia dzieci i młodzieży w mieście Łomża”. Ankieta została przeprowadzona drogą online (umieszczona na facebooku Stowarzyszenia Sapere Aude i Łomżyński Klaster Ekonomii Społecznej) oraz w dwóch szkołach średnich. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie są najpilniejsze potrzeby młodzieży w naszym mieście i jak lokalne instytucje mogą skutecznie wspierać rozwój młodego pokolenia. Odpowiedzi młodych ludzi były podstawą do stworzenia programu, który będzie odpowiadał na rzeczywiste problemy i potrzeby. Łączna liczba osób, która wypełniła ankietę to 572 osoby. W opracowaniu ankiety ankieta pn. „Inicjatywa uchwałodawcza na rzecz programu wsparcia dzieci i młodzieży w mieście Łomża” pomogła organizacja pozarządowa – Fundacja SocLab.

W jakich środowiskach czujesz największe wsparcie psychiczne?

- ☐ Rodzice
- ☐ Rówieśnicy
- ☐ Nauczyciele
- ☐ Żadne z powyższych
- ☐ Inne (proszę doprecyzować): _____





Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Funduszy Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

Analiza odpowiedzi:

- 17 -

1. Dominujące wsparcie ze strony rodziców (51.9%)

Wynik, w którym ponad połowa badanych wskazuje rodziców jako główne źródło wsparcia psychicznego, pokazuje, jak ogromną rolę rodzina odgrywa w życiu młodzieży. Rodzice pozostają głównym filarem wsparcia emocjonalnego i psychicznego, co może świadczyć o silnych więziach rodzinnych, które często są fundamentem dla rozwoju zdrowia psychicznego młodzieży. Jednocześnie może to wskazywać na to, że młodzi ludzie zwracają się do rodziców w trudnych chwilach, co sugeruje ich potrzebę bezpiecznego, przewidywalnego środowiska.

2. Rówieśnicy jako druga najważniejsza grupa wsparcia (44.9%)

Duży procent wskazujący rówieśników jako źródło wsparcia psychicznego jest zgodny z etapem rozwojowym młodzieży, kiedy to **relacje z rówieśnikami** stają się niezwykle istotne. Rówieśnicy pełnią funkcję nie tylko grupy wsparcia, ale również są punktem odniesienia dla tożsamości i wartości, co może wzmacniać poczucie przynależności i zrozumienia. Dla wielu młodych osób ich znajomi są zblizeni w doświadczeniach życiowych, co sprawia, że łatwiej jest się im wzajemnie wspierać w konfrontacji z wyzwaniami okresu dojrzewania.

3. Znikome wsparcie ze strony nauczycieli (1.39%)

Niski procent wskazujący nauczycieli jako źródło wsparcia psychicznego jest niepokojący. Nauczyciele często są postrzegani jako autorytet, ale wyniki sugerują, że nie pełnią oni roli bezpośredniego wsparcia emocjonalnego dla uczniów. Może to wynikać z braku odpowiednich relacji między nauczycielami a uczniami, ale także z systemowych niedociągnięć w zakresie szkolnych programów edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego. Dodatkowo, nauczyciele mogą być postrzegani bardziej jako źródło oceny i presji akademickiej, niż wsparcia emocjonalnego, co odsuwa ich od tej funkcji.

4. Marginalne wsparcie ze strony przyjaciół (2.2%)

Tylko 2.2% badanych wskazało przyjaciół jako źródło wsparcia psychicznego, co może wydawać się zaskakujące, ponieważ **przyjaźń** często pełni istotną rolę w budowaniu zdrowych relacji emocjonalnych. Możliwe, że młodzi ludzie w tej ankiecie odróżnili kategorię przyjaciela od rówieśników, co wpłynęło na mniejszą liczebność w tej grupie. Może to także wskazywać na problemy w nawiązywaniu głębokich i stabilnych relacji przyjacielskich, które mogłyby dostarczać istotnego wsparcia psychicznego.

5. "Żadne z powyższych" (5.06%)

Ten wynik jest alarmujący, ponieważ ponad 5% badanych wskazało, że nie czuje wsparcia psychicznego z żadnej z wymienionych grup. To może świadczyć o **poczuciu izolacji**



społecznej lub o braku bliskich, wspierających relacji, co może być sygnałem do wczesnej interwencji. Młodzież, która czuje się odizolowana od wsparcia, jest bardziej narażona na ryzyko problemów psychicznych, takich jak depresja czy lęk.

- 18 -

6. Marginalna rola organizacji religijnych (0.87%)

Tylko 0.87% młodych ludzi czerpie wsparcie psychiczne z organizacji religijnych. Może to wskazywać na spadającą rolę religii w życiu codziennym młodzieży w kontekście wsparcia emocjonalnego. Może to również wynikać z rozbieżności między wartościami przekazywanymi przez organizacje religijne a codziennymi doświadczeniami młodzieży, zwłaszcza w nowoczesnym, zglobalizowanym świecie.

Interpretacja socjologiczna

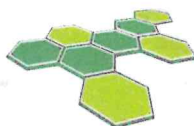
Wyniki ankiety ukazują istotne różnice w strukturze wsparcia psychicznego w społeczeństwie. Rodzina i rówieśnicy są kluczowymi podmiotami dostarczającymi wsparcia, co świadczy o silnym oddziaływaniu **tradycyjnych struktur społecznych**. Wskazania na marginalną rolę nauczycieli i organizacji religijnych mogą sugerować zmiany w strukturze autorytetów i ról wspierających w społeczeństwie.

Można zauważyć, że istnieje potrzeba budowania **silniejszych relacji międzypokoleniowych** (np. z nauczycielami) oraz większego zaangażowania **instytucji formalnych** (takich jak szkoły) w proces wspierania zdrowia psychicznego młodzieży. Warto także zwrócić uwagę na grupę, która nie czuje wsparcia z żadnej z wymienionych kategorii – to wyraźny sygnał dla lokalnych instytucji, że konieczne są **programy interwencyjne** i psychoedukacyjne, które pomogą zintegrować te osoby ze społeczeństwem.

Wnioski psychologiczne

Z perspektywy psychologicznej, wyniki ankiety podkreślają znaczenie **relacji interpersonalnych** w kształtowaniu zdrowia psychicznego młodzieży. Kluczową rolę odgrywają rodzice i rówieśnicy, co może sugerować, że młodzież przede wszystkim potrzebuje akceptacji i zrozumienia w najbliższym otoczeniu. Niski poziom wsparcia od nauczycieli może oznaczać, że istnieje potrzeba **szkoleń dla kadry nauczycielskiej** z zakresu wsparcia emocjonalnego i rozpoznawania wczesnych objawów kryzysu psychicznego.

Warto również przyjrzeć się mechanizmom, które sprawiają, że część młodzieży nie czuje wsparcia psychicznego. Może to wynikać z problemów w komunikacji, braku otwartych przestrzeni do rozmów na temat emocji czy niepewności w relacjach społecznych.



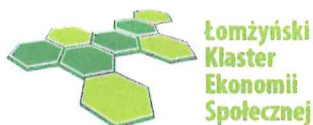
Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Podsumowanie

- 19 -

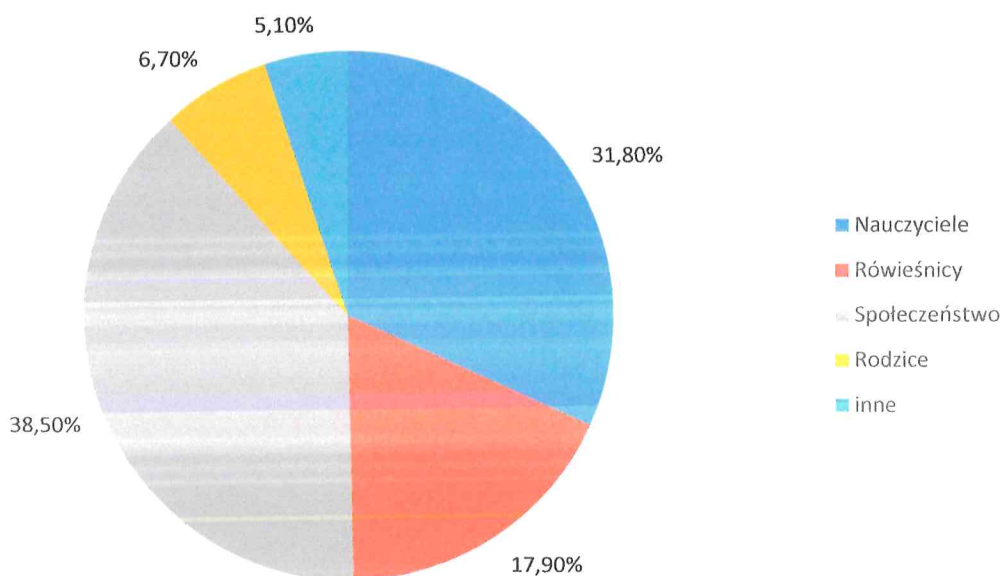
Wyniki ankiety pokazują, że młodzież najczęściej czerpie wsparcie psychiczne od rodziny i rówieśników, co podkreśla znaczenie więzi społecznych w ich rozwoju. Jednak niski poziom wsparcia od nauczycieli oraz obecność grupy, która nie znajduje wsparcia w żadnej z kategorii, wskazują na potrzebę wzmocnienia systemów wsparcia emocjonalnego w szkołach oraz rozwinięcia programów wsparcia, które mogą pomóc bardziej odizolowanym młodym osobom.



Kto ma największy negatywny wpływ na Twoje zdrowie psychiczne?

- 20 -

- ☐ Nauczyciele
- ☐ Rówieśnicy
- ☐ Społeczeństwo
- ☐ Rodzice
- ☐ Inne (proszę doprecyzować): _____



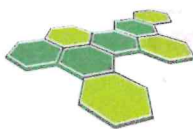
Na podstawie podanych wyników ankiety, możemy zauważyć, że różne grupy wpływają na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w różnym stopniu:

1. Społeczeństwo (38,5%)

- Społeczeństwo jest postrzegane jako główne źródło negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Wpływ ten może manifestować się przez presję społeczną, normy kulturowe, a także ogólny klimat społeczny, który kształtuje oczekiwania i standardy, z którymi młodzież musi się zmierzyć.

2. Nauczyciele (31,8%)

- Nauczyciele zajmują drugie miejsce w tej statystyce. Ich wpływ może być wynikiem wysokich wymagań edukacyjnych, presji związanej z ocenami oraz relacji interpersonalnych w szkole. Dzieci i młodzież często spędzają dużo czasu



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030
NOWE FIO

w środowisku szkolnym, co sprawia, że nauczyciele mają znaczący wpływ na ich samopoczucie psychiczne.

3. Rówieśnicy (17,9%)

- Rówieśnicy także mają istotny wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży. Relacje w grupie rówieśniczej mogą być źródłem wsparcia, ale również konfliktów, mobbingu czy presji rówieśniczej, co może wpływać negatywnie na samopoczucie dzieci i młodzieży.

4. Rodzice (6,7%)

- Rodzice są postrzegani jako mający mniejszy wpływ na zdrowie psychiczne w porównaniu do innych grup. Mimo to, ich rola w wychowaniu i wsparciu emocjonalnym pozostaje kluczowa, a problemy w relacjach rodzic-dziecko mogą również wpływać na samopoczucie.

5. Inne (5,1%)

- Kategoria "inne" wskazuje na różnorodne czynniki, które mogą mieć wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Mogą to być sytuacje osobiste, jak problemy rodzinne, sytuacja materialna, wpływ mediów społecznościowych czy czynniki zdrowotne.

Wnioski

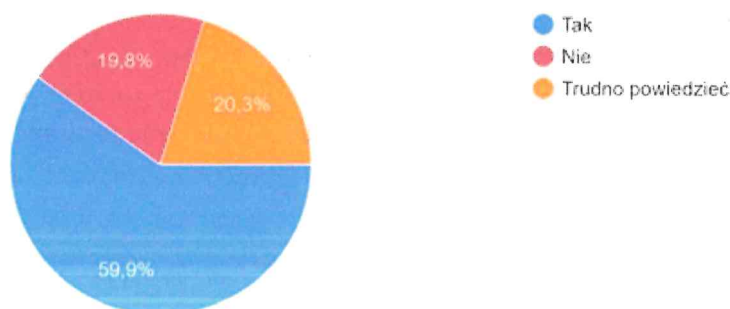
Wyniki wskazują na znaczący wpływ społeczeństwa i środowiska szkolnego na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. To podkreśla potrzebę wdrożenia programów wsparcia, które uwzględniają te czynniki i pomagają młodym ludziom radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i psychologicznymi. Warto również zainwestować w edukację zarówno nauczycieli, jak i rodziców, aby wspierać zdrowie psychiczne młodzieży.



Czy uważasz że media społecznościowe mają wpływ na twoje postrzeganie świata i samego siebie?

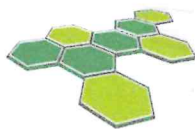
- 22 -

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć



Analiza wyników:

- **Tak (59.9%):** Ponad połowa uczestników ankiety (59.9%) uznała, że media społecznościowe mają wpływ na ich postrzeganie świata oraz siebie. To wysoki odsetek, który może sugerować, że młodzież jest świadoma oddziaływania mediów społecznościowych na ich myślenie, emocje i percepcję rzeczywistości. Wskazuje to również na rosnącą rolę mediów w kształtowaniu wartości, norm i idei wśród młodych ludzi.
- **Nie (20.3%):** Tylko jedna piąta badanych odpowiedziała, że media społecznościowe nie mają na nich wpływu. Może to sugerować, że ci uczestnicy czują się mniej zależni od treści prezentowanych w sieci lub mają inne, bardziej tradycyjne źródła informacji i wsparcia.
- **Trudno powiedzieć (19.8%):** Prawie 20% uczestników zadeklarowało, że trudno im odpowiedzieć na to pytanie. To wskazuje na niepewność lub ambiwalencję wobec wpływu mediów społecznościowych, co może być wynikiem mieszanych doświadczeń, które te osoby miały z mediami. Może to także sugerować, że nie wszyscy są w pełni świadomi skutków, jakie mogą mieć na nich media społecznościowe.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej

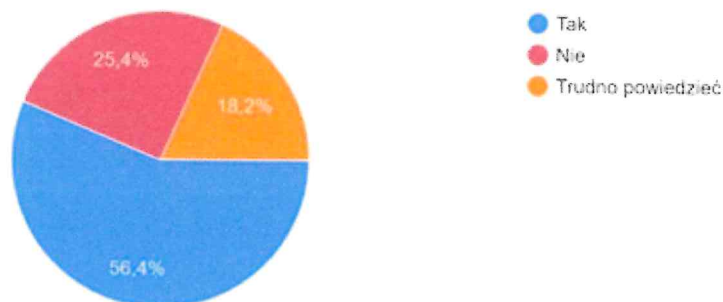


Podsumowanie

Wyniki ankiety wskazują na istotny wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie samego siebie i świata przez młodzież. Jest to sygnał do działania zarówno dla rodziców, nauczycieli, jak i instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym, aby podejmować odpowiednie kroki w celu ochrony zdrowia psychicznego młodych ludzi w erze cyfrowej.

Czy uważasz, że pandemia miała negatywny wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć



Analiza wyników:

- Tak (56.4%):** Ponad połowa uczestników ankiety (56.4%) uważa, że pandemia miała negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne. To istotny odsetek, który może wskazywać na szeroki zakres problemów emocjonalnych, z jakimi borykała się młodzież w czasie izolacji, ograniczeń społecznych oraz zmian w codziennym życiu. Odpowiedzi te mogą być związane z poczuciem osamotnienia, lękiem, depresją oraz brakiem wsparcia społecznego.
- Nie (25.4%):** Ponad jedna czwarta badanych (25.4%) uważa, że pandemia nie miała negatywnego wpływu na ich zdrowie psychiczne. Możliwe, że ta grupa młodzieży mogła odnaleźć wsparcie w innych formach interakcji, jak np. zdalne nauczanie, które sprzyjało utrzymaniu kontaktów z rówieśnikami, lub wzmocniło ich zdolności do radzenia sobie z trudnościami.
- Trudno powiedzieć (18.2%):** Prawie 18% uczestników wyraziło wątpliwości dotyczące wpływu pandemii na ich zdrowie psychiczne. Taki odsetek wskazuje na ambiwalencję lub brak jednoznacznych doświadczeń związanych z pandemią. Może to

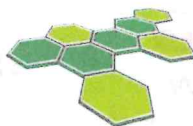


być wynikiem różnych osobistych sytuacji życiowych, które nie zawsze były negatywne.

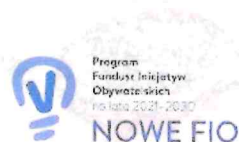
- 24 -

Podsumowanie

Wyniki ankiety wskazują na istotny negatywny wpływ pandemii na zdrowie psychiczne młodzieży. Wobec tych danych ważne jest podejmowanie działań mających na celu wsparcie młodych ludzi, aby pomóc im w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi z pandemią i jej konsekwencjami.



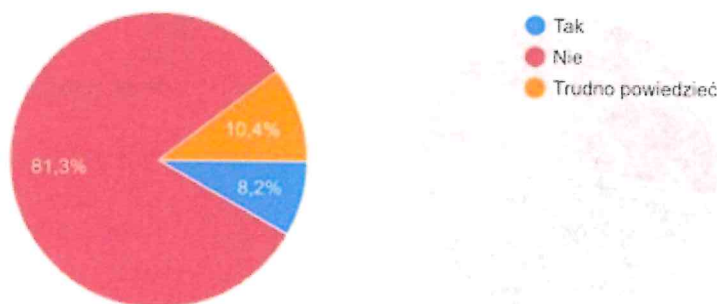
Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Czy uważasz, że pójście do psychologa jest powodem do wstydu?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć

- 25 -

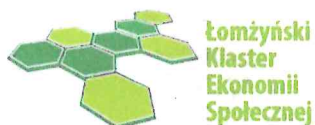


Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy uważasz, że pójście do psychologa jest powodem do wstydu?”, odpowiedzi rozkładają się następująco:

- **81,3% respondentów odpowiedziało „Nie”**, co oznacza, że większość osób nie uważa wizyty u psychologa za powód do wstydu. To pozytywny sygnał świadczący o rosnącej świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego i zmniejszającej się stygmatyzacji związanej z korzystaniem z pomocy psychologicznej.
- **10,4% odpowiedziało „Trudno powiedzieć”**, co może wskazywać na pewne wątpliwości lub brak jednoznacznego stanowiska. Te osoby mogą wahać się między akceptacją pomocy psychologicznej a wciąż istniejącymi społecznymi stereotypami.
- **8,2% odpowiedziało „Tak”**, co wskazuje, że pewien odsetek osób wciąż uważa wizytę u psychologa za coś wstydliviego. Może to wynikać z utrwalonych uprzedzeń, przekonań kulturowych lub braku wiedzy na temat wsparcia psychologicznego.

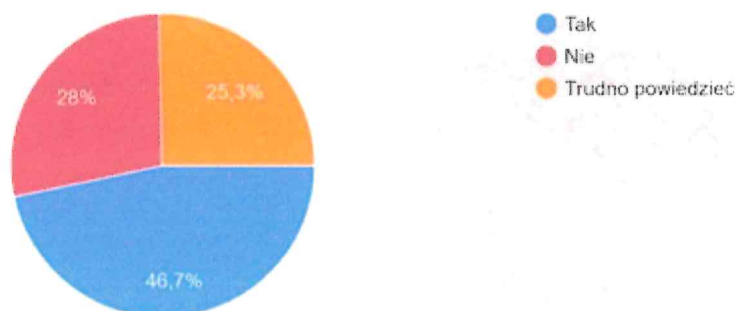
Wnioski

Zdecydowana większość respondentów postrzega korzystanie z pomocy psychologa jako naturalne i pozbawione wstydu, co sugeruje postępujące zmiany w społecznym podejściu do zdrowia psychicznego. Jednakże mała część populacji wciąż zmaga się ze stereotypami, co pokazuje, że potrzebne są dalsze działania edukacyjne w tej dziedzinie, aby w pełni normalizować poszukiwanie pomocy psychologicznej.



Czy w twojej szkole uważa się, że zdrowie psychiczne, dobre samopoczucie jest ważne?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć

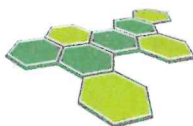


Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy w twojej szkole uważa się, że zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie jest ważne?”, odpowiedzi przedstawiają się następująco:

- **46,7% respondentów odpowiedziało „Tak”**, co wskazuje, że prawie połowa uczniów uważa, że ich szkoła kładzie nacisk na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. To pozytywny sygnał, który może świadczyć o istniejących programach wsparcia psychicznego i otwartości na rozmowy o emocjach w tych placówkach.
- **28% odpowiedziało „Nie”**, co sugeruje, że w niemal co trzeciej szkole zdrowie psychiczne nie jest priorytetem. Może to oznaczać brak wsparcia, narzędzi lub świadomości na temat tego, jak ważne jest dbanie o dobrostan psychiczny uczniów.
- **25,3% odpowiedziało „Trudno powiedzieć”**, co może wskazywać na niejasną sytuację w niektórych szkołach, gdzie nie ma wyraźnego nacisku na zdrowie psychiczne lub gdzie uczniowie nie są pewni, czy takie kwestie są faktycznie traktowane poważnie.

Wnioski

Chociaż prawie połowa respondentów uważa, że ich szkoły traktują zdrowie psychiczne poważnie, to wyniki pokazują, że jest jeszcze wiele do zrobienia. Znaczący odsetek uczniów albo nie dostrzega wsparcia w swojej szkole, albo nie ma jasności co do podejścia szkoły do tego tematu. Istnieje potrzeba wprowadzenia większej ilości programów edukacyjnych i wsparcia emocjonalnego, aby uczniowie czuli się bardziej wspierani w sferze zdrowia psychicznego.

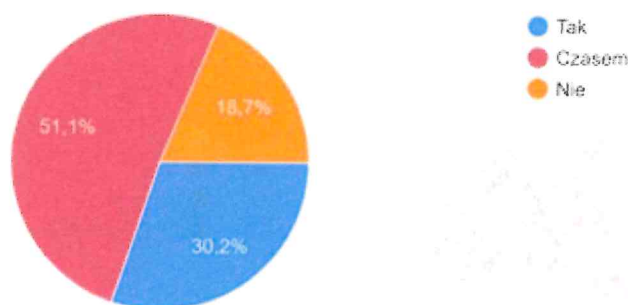


Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Czy myśl o szkole wywołuje u Ciebie stres?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Czasem

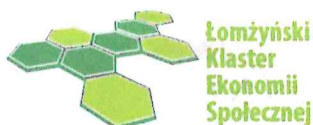


Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy myśl o szkole wywołuje u Ciebie stres?”, odpowiedzi są następujące:

- **30,02% respondentów odpowiedziało „Tak”**, co wskazuje, że dla prawie jednej trzeciej uczniów szkoła jest bezpośrednim źródłem stresu. Może to być związane z presją związaną z ocenami, wymaganiami nauczycieli, relacjami rówieśniczymi, czy też ogólną atmosferą w szkole.
- **51,1% odpowiedziało „Czasem”**, co oznacza, że większość uczniów doświadcza stresu związanego ze szkołą okazjonalnie. Może to być związane z konkretnymi sytuacjami, jak egzaminy, projekty czy konflikty, które w określonych momentach zwiększają poziom stresu.
- **18,7% odpowiedziało „Nie”**, co sugeruje, że dla niewielkiej grupy uczniów szkoła nie jest źródłem stresu. Mogą to być osoby, które czują się dobrze w środowisku szkolnym i radzą sobie z wymaganiami bez odczuwania nadmiernego napięcia.

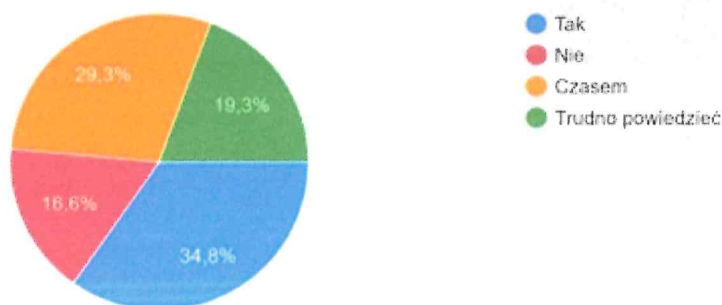
Wnioski

Wyniki pokazują, że **81,12% uczniów** (łącznie „Tak” i „Czasem”) odczuwa stres związany ze szkołą w pewnym stopniu. To ważny sygnał, który może sugerować potrzebę wprowadzenia dodatkowego wsparcia psychologicznego w szkołach oraz działań mających na celu zarządzanie stresem i poprawę dobrostanu uczniów. Stres szkolny jest powszechnym zjawiskiem, ale jego nadmiar może prowadzić do długotrwałych problemów psychicznych, dlatego istotne jest, aby szkoły zwracały uwagę na ten aspekt i pomagały uczniom w radzeniu sobie z presją.



Czy umiesz rozmawiać o swoich uczuciach?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Czasem
- ☐ Trudno powiedzieć

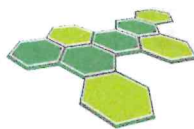


Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy umiesz rozmawiać o swoich uczuciach?”, odpowiedzi rozkładają się w następujący sposób:

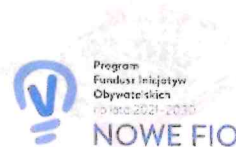
- **34,8% respondentów odpowiedziało „Tak”**, co oznacza, że nieco ponad jedna trzecia osób czuje się komfortowo i potrafi otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach. Jest to pozytywny wynik, świadczący o pewnej dojrzałości emocjonalnej i zdolności do wyrażania emocji.
- **16,6% odpowiedziało „Nie”**, co wskazuje, że dla tej grupy osób rozmowa o uczuciach jest trudna lub niemożliwa. Może to wynikać z barier emocjonalnych, lęku przed oceną czy braku wsparcia w najbliższym otoczeniu.
- **30,3% odpowiedziało „Czasem”**, co sugeruje, że rozmowa o uczuciach zależy od sytuacji. Te osoby mogą czuć się bardziej komfortowo w określonych okolicznościach lub z konkretnymi osobami, co oznacza, że mają częściowe trudności w wyrażaniu swoich emocji.
- **19,3% odpowiedziało „Trudno powiedzieć”**, co może świadczyć o niepewności lub braku refleksji na ten temat. Ta grupa może nie mieć jasno sprecyzowanego poglądu na to, jak radzi sobie z wyrażaniem emocji.

Wnioski

Chociaż **34,8% osób** potrafi otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach, duża część respondentów (łącznie **66,2%** – „Nie”, „Czasem” i „Trudno powiedzieć”) ma w pewnym stopniu trudności z



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej

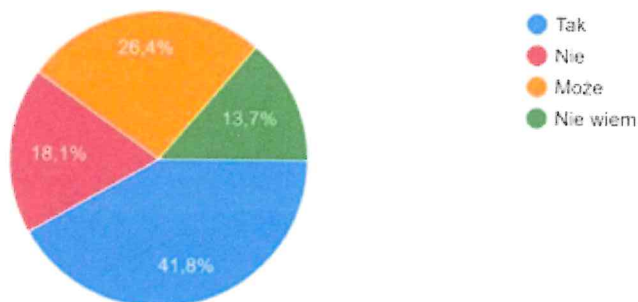


wyrażaniem emocji. Wyniki te pokazują, że wiele osób może potrzebować wsparcia w rozwijaniu umiejętności komunikacji emocjonalnej, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i dobrych relacji międzyludzkich. Warto w szkołach i społecznościach podejmować działania, które uczą otwartej rozmowy o emocjach, aby wspierać lepsze zrozumienie siebie i innych.

- 29 -

Czy potrafisz poprosić o pomoc, gdy sytuacja Ciebie przerasta?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Może
- ☐ Nie wiem



Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy potrafisz poprosić o pomoc, gdy sytuacja Ciebie przerasta?”, odpowiedzi rozkładają się w następujący sposób:

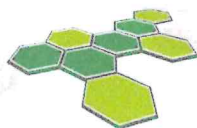
- **41,8% respondentów odpowiedziało „Tak”**, co oznacza, że prawie połowa osób potrafi prosić o pomoc, gdy znajdują się w trudnej sytuacji. To wskazuje na zdrowe podejście do zarządzania stresem i trudnościami życiowymi, a także na umiejętność przyznania się do potrzeby wsparcia.
- **18,1% odpowiedziało „Nie”**, co oznacza, że ta grupa osób ma trudności z proszeniem o pomoc, nawet gdy sytuacja ich przerasta. Może to wynikać z poczucia wstydu, obawy przed oceną lub przekonania, że powinni radzić sobie sami.
- **26,4% odpowiedziało „Może”**, co sugeruje pewną niepewność lub zależność od sytuacji. Te osoby mogą być skłonne prosić o pomoc tylko w określonych przypadkach lub z określonymi osobami, co oznacza, że nie zawsze czują się komfortowo, przyznając się do potrzeb wsparcia.
- **13,7% odpowiedziało „Nie wiem”**, co może świadczyć o braku refleksji na ten temat lub o trudności w ocenie własnych zdolności do proszenia o pomoc.



Wnioski

- 30 -

Chociaż prawie **41,8% respondentów** potrafi prosić o pomoc, ponad połowa (łącznie **58,2%** – „Nie”, „Może” i „Nie wiem”) doświadcza pewnych trudności w tym obszarze. Wyniki sugerują, że wielu ludzi zmaga się z barierami w zakresie proszenia o wsparcie, co może prowadzić do przeciążenia psychicznego. Potrzebne są działania edukacyjne i wsparcie emocjonalne, które pomogą osobom rozwinąć umiejętność proszenia o pomoc, szczególnie w sytuacjach, które je przerastają.



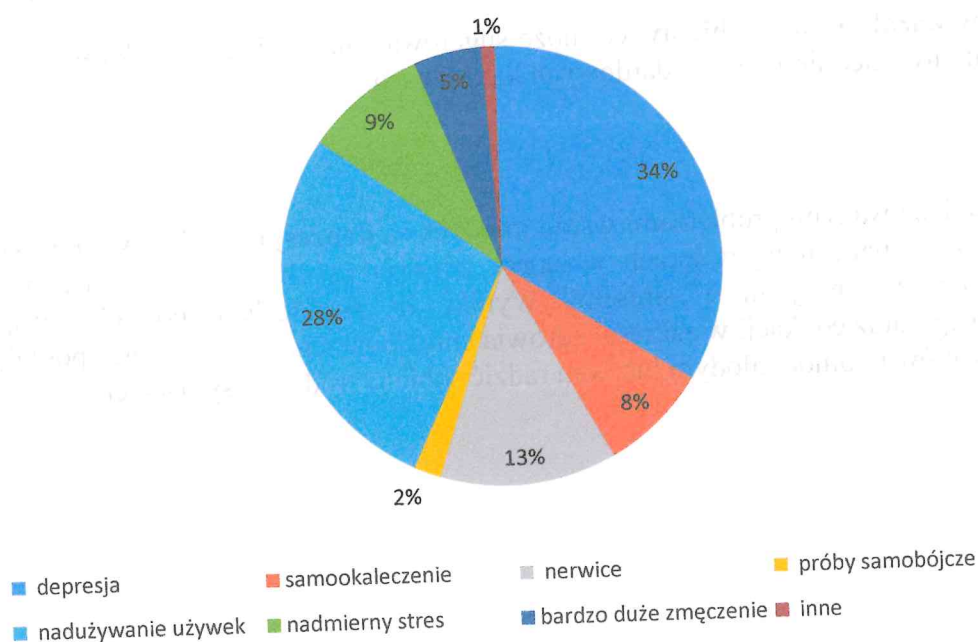
Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Które z poniższych problemów według Ciebie są najczęstsze wśród młodych?

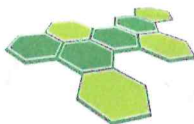
- 31 -

- ☐ depresja
- ☐ samookaleczenie
- ☐ nerwice
- ☐ próby samobójcze
- ☐ nadużywanie używek
- ☐ nadmierny stres
- ☐ bardzo duże zmęczenie
- ☐ inne



Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Które z poniższych problemów według Ciebie są najczęstsze wśród młodych?”, odpowiedzi rozkładają się w następujący sposób:

- 34% respondentów wskazało depresję** jako najczęstszy problem wśród młodych. Depresja staje się coraz bardziej powszechna w tej grupie, co może wynikać z presji, stresu związanego z edukacją, braku wsparcia emocjonalnego oraz wyzwań związanych z dojrzewaniem.
- 28% wskazało na nadużywanie używek**, co sugeruje, że problemy związane z uzależnieniami są również znaczącym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego młodych osób. Używki mogą być stosowane jako forma ucieczki od problemów emocjonalnych.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej

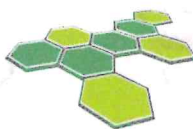


- **13% wybrało nerwice**, co wskazuje na wzrost problemów związanych z zaburzeniami lękowymi wśród młodych. Nerwice często pojawiają się w odpowiedzi na nadmierny stres i trudności w radzeniu sobie z emocjami.
- **9% respondentów wskazało nadmierny stres**, co oznacza, że ten czynnik również jest istotnym problemem. Może wynikać z presji szkolnej, społecznej oraz wyzwań życiowych.
- **8% wskazało na samookaleczenie**, co jest alarmującym sygnałem, że niektóre osoby młode w desperacki sposób próbują radzić sobie z bólem emocjonalnym poprzez fizyczne działania.
- **5% wybrało bardzo duże zmęczenie**, co może być wynikiem nadmiernych wymagań, braku równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem oraz problemów ze snem.
- **2% wskazało próby samobójcze**, co pokazuje, że choć mniejsza liczba młodych ludzi podejmuje takie próby, jest to nadal niezwykle poważny problem, który wymaga uwagi i wsparcia.
- **1% wskazało inne problemy**, co może sugerować indywidualne trudności, które nie zostały uwzględnione w standardowych kategoriach.

- 32 -

Wnioski

Najczęściej wskazywanymi problemami wśród młodych są **depresja i nadużywanie używek**, co świadczy o rosnących wyzwaniach w sferze zdrowia psychicznego oraz trudności w radzeniu sobie z emocjami i stresem. Wyniki te podkreślają potrzebę wsparcia psychologicznego oraz edukacji w zakresie zdrowia emocjonalnego, aby zapobiec pogłębianiu się tych problemów i pomóc młodym ludziom radzić sobie w trudnych sytuacjach.



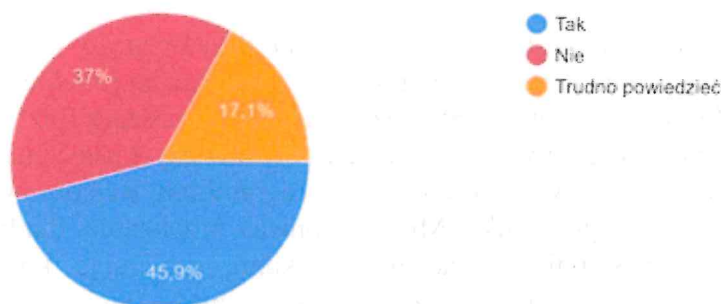
Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Czy znasz osoby chore na depresję?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć

- 33 -



Na podstawie wyników ankiety dotyczącej pytania „Czy znasz osoby chore na depresję?”, odpowiedzi rozkładają się w następujący sposób:

- 45,9% respondentów odpowiedziało „Tak”**, co oznacza, że niemal połowa osób zna kogoś, kto zmaga się z depresją. To pokazuje, jak powszechnym problemem jest depresja wśród społeczeństwa, zwłaszcza w grupie młodych ludzi.
- 37% odpowiedziało „Nie”**, co sugeruje, że nieco ponad jedna trzecia osób nie zna nikogo z depresją. Może to wynikać z braku otwartości w mówieniu o swoich problemach psychicznych lub braku świadomości, że ktoś w ich otoczeniu zmaga się z tym zaburzeniem.
- 17,1% odpowiedziało „Trudno powiedzieć”**, co może świadczyć o niepewności co do tego, czy osoby w ich otoczeniu zmagają się z depresją. Może to być związane z ukrytymi symptomami depresji, które nie są zawsze łatwe do zauważenia.

Wnioski

Wyniki ankiety pokazują, że depresja jest stosunkowo powszechna i wielu respondentów zna osoby zmagające się z tym zaburzeniem. Świadczy to o dużej potrzebie rozmów o zdrowiu psychicznym, aby zwiększyć świadomość społeczną oraz zapewnić wsparcie tym, którzy tego potrzebują. Ważne jest, aby rozpoznawać objawy depresji i promować otwartość w wyrażaniu trudności emocjonalnych, co może pomóc w leczeniu i przeciwdziałaniu skutkom tego zaburzenia.



Program na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w mieście Łomża

- 34 -

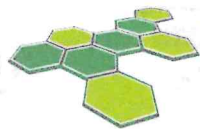
I. Wprowadzenie

Utworzenie Lokalnego Funduszu na rzecz Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży to skuteczna opcja finansowania projektów związanych z wsparciem psychicznym młodych ludzi w mieście Łomża. Zaproponowany został budżet startowy wynoszący 100 tysięcy złotych który umożliwi finansowanie projektów wspierających zdrowie psychiczne młodzieży w Łomży. Taki fundusz może być wykorzystywany w formie regrantingu. Regranting polega na tym, że lokalny samorząd (w tym przypadku Miasto Łomża) przekazuje fundusze organizacjom pozarządowym, które następnie zarządzają środkami, realizując konkretne projekty i rozdysponowując granty pomiędzy mniejsze organizacje, grupy inicjatywne, a także placówki szkolne. Dzięki takiemu mechanizmowi, fundusz mógłby wspierać m.in.: programy psychoedukacyjne, bezpłatne porady psychologiczne, działania prewencyjne, innowacje społeczne na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Łomży. Fundusz mógłby stanowić wzór społecznego zaangażowania i partnerstwa pomiędzy lokalnym samorządem a organizacjami pozarządowymi. Zarządzanie funduszem na poziomie lokalnym buduje świadomość problemów, z jakimi mierzą się dzieci i młodzież w mieście Łomża. Ponadto, samorząd i organizacje pozarządowe mogą wspólnie promować te działania, a poprzez regularne raportowanie i współpracę zwiększyć transparentność oraz odpowiedzialność projektu. Również co roku samorząd może określić działania priorytetowe, które zostaną sfinansowane z Lokalnego Funduszu na rzecz Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży.

II. Cele programu

Główne cele:

1. **Zapobieganie zaburzeniom zdrowia psychicznego** wśród dzieci i młodzieży w wieku szkolnym poprzez edukację, profilaktykę i wsparcie psychologiczne.
2. **Wczesne wykrywanie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży** i zapewnienie szybkiej oraz adekwatnej interwencji.
3. **Poprawa dostępności do specjalistycznych usług zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży** poprzez zwiększenie liczby dostępnych specjalistów oraz rozbudowę sieci wsparcia lokalnego.
4. **Wspieranie zdrowego stylu życia** psychicznego i emocjonalnego poprzez działania edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.
5. **Zmniejszenie stygmatyzacji** dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego w społeczności lokalnej.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



III. Diagnoza sytuacji zdrowia psychicznego w Łomży

1. Analiza problemu:

- **Rosnąca liczba zaburzeń** psychicznych u dzieci i młodzieży, w tym depresji, zaburzeń lękowych oraz problemów behawioralnych.
- **Wysoka liczba prób samobójczych** wśród młodzieży na poziomie krajowym, co ma odzwierciedlenie także w Łomży.
- **Niedobór specjalistów** (psychiatrów dziecięcych, psychologów) oraz długie kolejki do poradni zdrowia psychicznego.
- **Słaba dostępność wsparcia psychologicznego** w szkołach oraz brak systematycznego wsparcia dla rodziców i nauczycieli w zakresie zdrowia psychicznego dzieci.

2. Czynniki ryzyka w Łomży:

- Wysoki poziom stresu wśród młodzieży związany z oczekiwaniami szkolnymi i presją społeczną.
- Brak wsparcia emocjonalnego w rodzinach borykających się z trudnościami ekonomicznymi.
- Izolacja społeczna i cyfrowa przemoc, która nasiliła się w wyniku pandemii COVID-19.

IV. Struktura programu

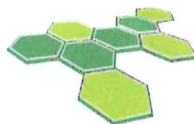
Program podzielony jest na pięć filarów działania, które odpowiadają kluczowym aspektom zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

1. Filar I: Edukacja i profilaktyka zdrowia psychicznego

Cel: Zapewnienie dzieciom, młodzieży oraz ich opiekunom edukacji na temat zdrowia psychicznego i jego roli w rozwoju osobistym.

Działania:

- **Warsztaty profilaktyczne w szkołach:** Zajęcia dotyczące radzenia sobie ze stresem, emocjami, relacjami rówieśniczymi oraz zdrowego korzystania z technologii.
- **Kampanie społeczne:** Organizowanie lokalnych kampanii zwiększających świadomość na temat zdrowia psychicznego, szczególnie w kontekście stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi.
- **Szkolenia dla nauczycieli i pedagogów:** Kursy umożliwiające lepsze rozpoznawanie wczesnych objawów zaburzeń psychicznych u uczniów i skuteczną interwencję.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Grupa docelowa: Uczniowie szkół podstawowych i średnich, nauczyciele, rodzice.

Harmonogram: Warsztaty w szkołach co semestr, kampanie społeczne co roku.

2. Filar II: Wczesna interwencja i diagnoza

Cel: Zapewnienie szybkiej diagnozy i pomocy dla dzieci i młodzieży zagrożonych zaburzeniami psychicznymi.

Działania:

- **Utworzenie lokalnych punktów interwencji psychologicznej:** Prowadzenie lokalnych ośrodków wsparcia, w których dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną bez długiego oczekiwania. Mogą to być mobilne poradnie lub centra wsparcia w szkołach.
- **Zwiększenie liczby dostępnych specjalistów:** Zatrudnienie dodatkowych psychologów szkolnych oraz współpraca z organizacjami pozarządowymi oferującymi wsparcie psychologiczne.
- **Teleporady i wsparcie online:** Uruchomienie platformy wsparcia online, gdzie młodzież może skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą bez wychodzenia z domu.

Grupa docelowa: Młodzież i dzieci, rodziny w kryzysie, szkoły.

Harmonogram: Punkty wsparcia dostępne codziennie, regularne wizyty specjalistów w szkołach.

3. Filar III: Wsparcie psychologiczne w szkołach

Cel: Zwiększenie dostępności i jakości wsparcia psychologicznego w placówkach edukacyjnych.

Działania:

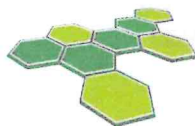
- **Zwiększenie liczby godzin psychologa w szkołach:** Zatrudnienie psychologów na pełen etat w każdej szkole podstawowej i średniej w Łomży.
- **Programy wsparcia emocjonalnego dla uczniów:** Organizacja indywidualnych spotkań z psychologami i doradcami, a także grup wsparcia dla uczniów z problemami emocjonalnymi.
- **Szkolenia i wsparcie dla nauczycieli i pedagogów:** Regularne szkolenia w zakresie zdrowia psychicznego, rozpoznawania objawów kryzysowych oraz radzenia sobie z nimi.

Grupa docelowa: Uczniowie, nauczyciele, personel szkolny.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030





Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



Harmonogram: Rozpoczęcie od nowego roku szkolnego, cotygodniowe sesje wsparcia.

- 37 -

4. Filar IV: Wsparcie dla rodziców i rodzin

Cel: Wspieranie rodzin w radzeniu sobie z problemami psychicznymi dzieci i młodzieży poprzez edukację i dostęp do zasobów pomocowych.

Działania:

- **Warsztaty i grupy wsparcia dla rodziców:** Organizacja spotkań i warsztatów pomagających rodzicom zrozumieć zdrowie psychiczne dzieci i jak skutecznie je wspierać.
- **Poradnictwo rodzinne:** Konsultacje psychologiczne i doradcze dla rodzin borykających się z trudnościami wychowawczymi lub emocjonalnymi.
- **Kampanie edukacyjne dla rodziców:** Regularne seminaria, materiały edukacyjne oraz poradniki na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Grupa docelowa: Rodzice, opiekunowie prawni.

Harmonogram: Warsztaty raz w miesiącu, dystrybucja materiałów edukacyjnych co kwartał.

5. Filar V: Interwencje kryzysowe i system wsparcia awaryjnego

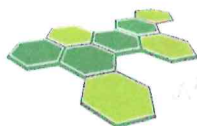
Cel: Zapewnienie natychmiastowego wsparcia w sytuacjach kryzysowych, takich jak próby samobójcze czy nagłe pogorszenie zdrowia psychicznego.

Działania:

- **Telefon zaufania i platforma wsparcia kryzysowego:** Utworzenie całodobowej linii wsparcia kryzysowego dla dzieci i młodzieży, dostępnej także online.
- **Szybka interwencja kryzysowa:** Utworzenie mobilnego zespołu interwencji kryzysowej, który będzie mógł szybko reagować w nagłych przypadkach.
- **Zarządzanie kryzysowe w szkołach:** Opracowanie procedur reagowania na kryzys psychiczny uczniów, w tym współpraca z ośrodkami pomocy społecznej, policją i lokalnymi szpitalami.

Grupa docelowa: Dzieci i młodzież w kryzysie, rodziny, nauczyciele.

Harmonogram: Całodobowa dostępność, natychmiastowa reakcja na zgłoszenia.



Łomżyński
Klaster
Ekonomii
Społecznej



V. Monitorowanie i ewaluacja programu

- 38 -

Aby zapewnić skuteczność programu, konieczne jest jego regularne monitorowanie i ocena postępów:

- **Badania i ankiety:** Regularne ankiety wśród młodzieży, rodziców i nauczycieli w celu oceny jakości usług i identyfikacji nowych potrzeb.
- **Raporty kwartalne:** Zespół ds. zdrowia psychicznego miasta Łomża będzie publikował raporty dotyczące postępów w realizacji programu.
- **Ewaluacja na podstawie wskaźników:** Analiza liczby interwencji kryzysowych, wydanych diagnoz i liczby uczestników warsztatów.

VI. Podsumowanie

Program Ochrony Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Łomży ma na celu stworzenie kompleksowego systemu wsparcia, który nie tylko odpowie na potrzeby już istniejące, ale także zapobiegne powstawaniu nowych problemów zdrowia psychicznego. Stworzenie sieci współpracy między szkołami, służbą zdrowia, organizacjami pozarządowymi i rodzicami pozwoli na skuteczne wsparcie dzieci i młodzieży na każdym etapie ich rozwoju.