

Lepsza przyszłość

pomorskiedlaciebie.pl

Program wsparcia zdrowia psychicznego
dzieci i młodzieży

**Jesteś osobą młodą zaniepokojoną
swoim stanem psychicznym?**

**Jesteś rodzicem, opiekunem lub nauczycielem
zaniepokojonym stanem psychicznym dziecka?**

Szukasz wiedzy?



Skorzystaj z wiarygodnych źródeł!

**Wojewódzki Szpital
Psychiatryczny**

im. prof. Tadeusza Bilikiewicza
w Gdańsku



Podmiot Leczniczy Samorządu
Województwa Pomorskiego



Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*

- ▶ 19% chłopców i ponad 16% dziewcząt w Europie w wieku od 15 do 19 lat cierpi na skutek zaburzeń zdrowia psychicznego.
- ▶ 9 milionów nastolatków w Europie (dzieci w wieku 10-19 lat) żyje z zaburzeniem psychicznym. Depresja i zaburzenia lękowe odpowiadają za ponad połowę przypadków.
- ▶ Roczna utrata kapitału ludzkiego w Europie wynikająca z ogólnych schorzeń psychicznych u dzieci w wieku poniżej 19 lat wynosi aż 50 miliardów euro.



* UNICEF „The State of the World's Children 2021”

Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce*



- ▶ Wzrost odsetka młodzieży, która czuje osamotnienie (28%).
- ▶ Wzrost odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny (dziewczeta 57%, chłopcy 39%).
- ▶ Wzrost odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%).
- ▶ Ponad dwukrotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy.

* Dane IPZIN z X 2020 r. w porównaniu z danymi z X 2019 r. Badani uczniowie klas VII szkół podstawowych.

Jakie sygnały mogą niepokoić?

- ▶ Objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie.
- ▶ Zaburzenia odżywiania, np. zajadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet.
- ▶ Objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi; przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk.
- ▶ Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów).
- ▶ Pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę.
- ▶ Problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość.
- ▶ Problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm.
- ▶ Zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

Zrozumieć dziecko

Bądź

Słuchaj



**Okazuj
zrozumienie**

**Okazuj
empatię**

Dlaczego powstała platforma LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ?

Platforma edukacyjno-informacyjna **LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ** jest jedną z form realizacji działań wspierających zdrowie psychiczne osób zamieszkujących województwo pomorskie, dotkniętych bezpośrednimi i pośrednimi skutkami pandemii COVID-19 w obszarze zdrowia psychicznego.

Do kogo adresowane są treści zamieszczone na platformie Lepsza przyszłość?

Platforma zawiera treści dotyczące zdrowia psychicznego oraz zasad postępowania w przypadku kryzysu psychicznego kierowane do:



dzieci i młodzieży



rodziców, nauczycieli i wychowawców

Jakich problemów zdrowia psychicznego dotyczą dostępne na platformie treści informacyjno-edukacyjne?

Treści edukacyjno-informacyjne zawierają następujące działy tematyczne:



Strata osoby bliskiej



Samobójstwo



Hejt



Smutek



Lęk



Uzależnienie cyfrowe



Samookaleczenie



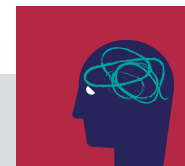
Depresja



Użytki

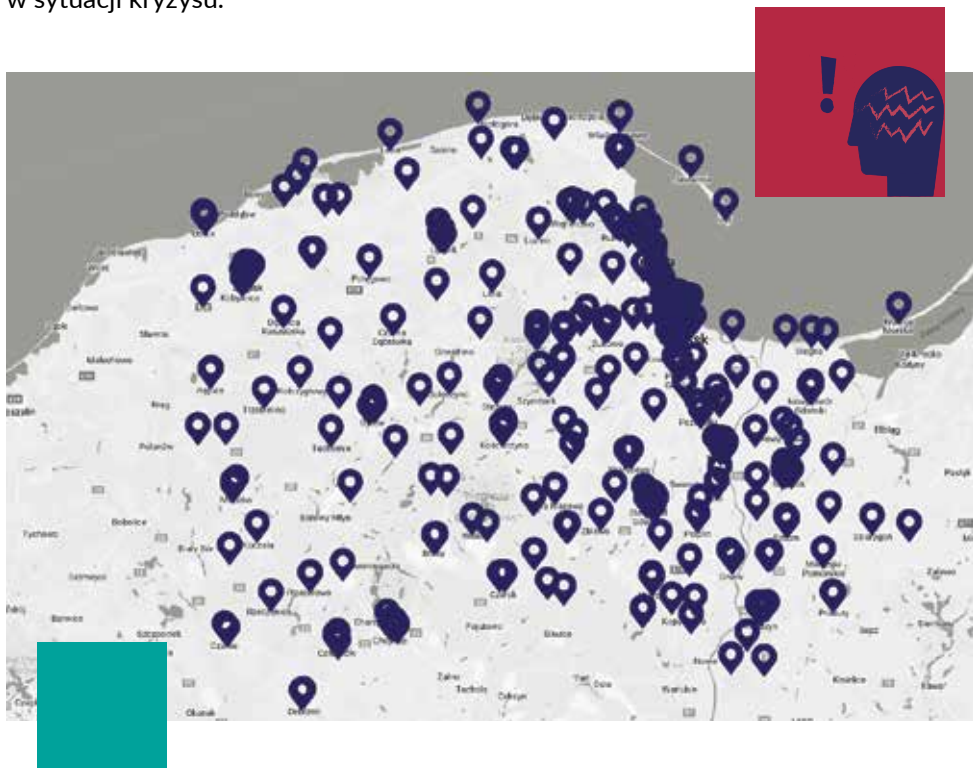
Zasoby wiedzy

Baza wiedzy została przygotowana przez ekspertów na podstawie rzetelnej wiedzy naukowej.



Jakie informacje zawiera pomorska baza pomocy psychologicznej?

Pomorska baza pomocy zawiera dane adresowe oraz kontaktowe placówek świadczących wsparcie osobom młodym potrzebującym pomocy psychiatrycznej, psychologicznej i terapeutycznej, a także realizujących specjalistyczne interwencje w sytuacji kryzysu.



Baza uwzględnia instytucje, podmioty i organizacje świadczące pomoc finansowaną ze środków NFZ oraz środków jednostek samorządu terytorialnego.



Do czego służy dostępne na platformie LEPSZA PRZYSZŁOŚĆ narzędzie do wstępnego wywiadu diagnostycznego?

Celem udostępnienia użytkownikom platformy narzędzia do wstępnego wywiadu diagnostycznego jest rozpoznanie kluczowych potrzeb edukacyjnych i interwencyjnych umożliwiających dostosowanie świadczonej w zakresie zdrowia psychicznego pomocy do indywidualnych oczekiwań odbiorców.

Zadaniem wstępnego wywiadu diagnostycznego jest:



Uwaga:

Narzędzia do analizy online nie są instrumentami służącymi określeniu diagnozy medycznej. Zbieranie danych oraz szacowanie ryzyka występowania zaburzeń może jednak znacząco usprawnić proces uzyskania wsparcia specjalistycznego.

Jak działa narzędzie do wstępnego wywiadu diagnostycznego?

Wstępny wywiad diagnostyczny, choć nie jest częścią świadczenia zdrowotnego, to sposób na właściwe przygotowanie osoby szukającej pomocy do wizyty u specjalisty.

W wyniku wstępnego wywiadu diagnostycznego tworzona jest Karta Diagnostyki Wstępnej.

Zachęcamy do dzielenia się wynikami Karty Diagnostyki Wstępnej z profesjonalistami systemu ochrony zdrowia.



Kroki do wygenerowania Karty Diagnostyki Wstępnej

Wypełnij kwestionariusze szacowania występowania zaburzeń powiązanych ze zdrowiem psychicznym (ok. 30 min)

01

Otwórz stronę **pomorskiedlaciebie.pl** i przejdź do zakładki : Dla Podopiecznego > Wstępny Wywiad Diagnostyczny

02

Podaj swój adres e-mail na który otrzymasz link do Kart Diagnostyki Wstępnej

03

Zapisz wypełniony kwestionariusz

04

Udostępnij Kartę Diagnostyki Wstępnej specjalistom przed lub w trakcie wizyty

05

Otwórz i wydrukuj kartę diagnostyki wstępnej

06

PROFIL ZDROWOTNY

Ocena stanu zdrowia	BARDOZO DOBRA	DOBRA	ŚREDNIA	ZŁA	BARDOZO ZŁA	BRAK DANYCH
				X		

Karta Diagnostyki Wstępnej
Identyfikacja potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

PACJENT: 2023-02-09
Data: 2023-02-09
Płeć: Mężczyzna
Wiek: 10 lat, 0 miesięcy, 22 dni
Zamieszkanie: Ze mną i drugim rodzicem
Rodzeństwo: Nie
Szkoła: Tak, ale ma wiele nieobecności
Wzrostkowe terapie: Tak

OPIEKUN: Osoba zgłaszająca: []
Opis: []
Forma określonej pomocy: Porada z udziałem dziecka
Reakcje z dzieckiem: Bardzo dobre
Sytuacja rodzinna: Średnia

OBSERWOWANE OBJAWY

	NE	CHYBA NIE	TAK	CHYBA TAK	BRAK DANYCH
Niepokój, panika			X		
Smutek, żal		X			
Zniechęcenie, brak radości				X	
Wybuchy gniewu lub agresji					X
Problemy z koncentracją i rozkojarzenie				X	
Poczucie przygnębienia lub beznadziejności			X		
Mysli samobójcze	X				

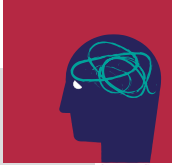
Słowne komunikaty o samobójstwie: Nigdy

CHARAKTERYSTYKA

Życie seksualne/psychiczne: kwestie związane z seksualnością, reakcje z rówieśnikami i znajomymi

Zachowania ryzykowne: pełnopalaczy

Inne kluczowe informacje: bezmian



Potrzebuję pilnie pomocy



W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia:

- ▶ Dzwoni na **numer alarmowy 112**
- ▶ Dzwoni na **pogotowie ratunkowe 999**
- ▶ Dzwoni na **numer 116 111** – kryzysowy telefon zaufania dla dzieci
- ▶ Dzwoni na **numer 116 123** – Poradnia dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- ▶ Dzwoni na **numer 800 702 222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym
- ▶ Udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

Projekt „Lepsza przyszłość. Przeciwdziałanie zaburzeniom psychicznym dzieci i młodzieży” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

im. prof. Tadeusza Bilikiewicza
w Gdańsku



Podmiot Leczniczy Samorządu
Województwa Pomorskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita Polska



**URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny