

Gołdap, 11 kwietnia 2025 r.

WNIOSEK
Na posiedzenie Zarządu Powiatu w Gołdapi

1. WNIOSKUJĄCY:

Główny specjalista ds. zdrowia i pomocy społecznej w Starostwie Powiatowym w Gołdapi.

2. WNIOSEK DOTYCZY SPRAWY:

Przyjęcia sprawozdania z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za lata 2023 i 2024

3. PROPONOWANY SPOSÓB ROZWIĄZANIA WNIOSKU Z POWOŁANIEM SIĘ NA PODSTAWĘ PRAWNĄ:

Zgodnie z zapisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), samorząd powiatu jest jednym z podmiotów realizujących Program. Aktualnie obowiązujący *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* został przyjęty uchwałą nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. i stanowi lokalną odpowiedź na rekomendacje zawarte w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego określonym Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r.

Sprawozdanie z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za lata 2023 i 2024 zostało opracowane na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu.

4. UZASADNIENIE:

Zgodnie z zapisami ww. uchwały Rady Powiatu podmioty realizujące *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030* sporządzają w terminie do końca marca sprawozdania za rok poprzedni z realizacji Programu i przesyłają do Starostwa Powiatowego w Gołdapi celem przedłożenia Zarządowi Powiatu oraz Radzie Powiatu w Gołdapi.

Wnioskujący:

Z up. STAROSTY
Magdalena Mackiewicz
mgr Magdalena Mackiewicz
GŁÓWNY SPECJALISTA
ds. Zdrowia i Pomocy Społecznej

Wniosek opinii pryncypalnej
kompetencyjnej Rady Powiatu.

Projekt uchwały Rady Powiatu ustala zaproszenie przyt. 518

RADCA PRAWNY

mgr Eugeniusz Noga
(Bt-S-165)

UCHWAŁA NR .../.../2025
RADY POWIATU W GOŁDAPI
z dnia kwietnia 2025 r.

w sprawie przyjęcia sprawozdania z realizacji
Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030
za lata 2023-2024

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 2 i art. 12 pkt 11 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 107), art. 1 ust. 1 i art. 2 ust. 4 pkt 1 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917), w związku z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), Rada Powiatu w Gołdapi uchwała, co następuje:

§ 1

Przyjmuje się sprawozdanie z realizacji Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 za lata 2023-2024, stanowiące załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Zarządowi Powiatu w Gołdapi.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Powiatu
w Gołdapi

Piotr Rant

Pod względem formalno-prawnym
uwag nie wnoszę


RADCA PRAWNY
mgr Eugeniusz Noga

Uzasadnienie do uchwały Rady Powiatu w Gołdapi

Nr /..... /2025 z dnia 2025 r.

Zgodnie z zapisami Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), samorząd powiatu jest jednym z podmiotów realizujących Program. Aktualnie obowiązujący *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* został przyjęty uchwałą nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. i stanowi lokalną odpowiedź na rekomendacje zawarte w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego określonym Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r.

Sprawozdanie z realizacji *Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* za lata 2023 i 2024 zostało opracowane na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu.

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest uzasadnione.



Powiat Gołdapski

**SPRAWOZDANIE
Z REALIZACJI
*POWIATOWEGO PROGRAMU
OCHRONY ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
NA LATA 2023 – 2030***

za lata 2023 i 2024

Podstawa prawna:

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2024 r. poz. 917)

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480).

Opracowała: Magdalena Mackiewicz

na podstawie danych zebranych od realizatorów Programu

Gołdap, kwiecień 2025 r.

I. WPROWADZENIE

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego nałożyła na organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane obowiązek zapewnienia ochrony zdrowia psychicznego. Wobec powyższego uchwałą Nr LII/228/2017 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 30 listopada 2017 r. przyjęto „Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022”. Z końcem 2022 roku Program przestał obowiązywać. 30 listopada 2023 r. weszły w życie nowe przepisy rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 30.10.2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 (Dz. U. z 2023 r. poz. 2480), na podstawie których podjęte zostały prace w kierunku opracowania i wdrożenia w Powiecie Gołdapskim w 2024 r. Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na kolejne lata.

Aktualnie obowiązujący *Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 – 2030* został przyjęty uchwałą nr IV/16/2024 Rady Powiatu w Gołdapi z dnia 28 czerwca 2024 r. i stanowi lokalną odpowiedź na rekomendacje zawarte w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego określonym Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r.

Celem głównym Programu jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi, w tym osobom uzależnionym oraz doświadczającym kryzysu psychicznego, wszechstronnej i kompleksowej opieki i wsparcia adekwatnych do ich potrzeb, a co za tym idzie poprawa zdrowia psychicznego mieszkańców powiatu gołdapskiego poprzez profilaktykę i promocję zdrowia psychicznego oraz działań pomocowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Szczegółowymi celami Programu są:

- 1) Upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 2) Aktywizacja zawodowa i społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 3) Koordynacja różnych form wsparcia, opieki i pomocy;
- 4) Profilaktyka i zapobieganie powstawaniu zaburzeń psychicznych - upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia wpływających korzystnie na zdrowie psychiczne, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- 5) Integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako „stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład

w życie danej wspólnoty”. Jest to globalne dobro publiczne, integralna część zdrowia i dobrostanu oraz podstawowe prawo człowieka, wzmacniające więź społeczną i kapitał społeczny, zwiększając bezpieczeństwo życia w środowisku. Brak pozytywnego życia psychicznego jest zagrożeniem dla zdrowia publicznego, jakości życia i gospodarki. Zdrowie psychiczne nie jest wartością stałą, jest dynamicznym procesem, który może zmieniać się w zależności od czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Zdrowie psychiczne to nie jest stan osiągnięty raz na zawsze, ale proces, który wymaga troski i zaangażowania każdego dnia. Dbanie o zdrowie psychiczne to nie tylko umiejętność radzenia sobie z porażkami i stresem, ale również aktywne wzmacnianie swojego dobrostanu – poprzez rozwój emocjonalny, budowanie relacji oraz zdrowy styl życia.

II. REALIZATORZY PROGRAMU

W latach 2023-2024 Program realizowany był przez:

1. Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Gołdapi
2. Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi
3. Warsztat Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Ełckiej w Gołdapi
4. Ośrodki pomocy społecznej gmin powiatu
5. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi i Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy nim działający
6. Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi
7. Zespół Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Gołdapi
8. Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Gołdapi
9. Zespół Szkół Zawodowych w Gołdapi.

III. REALIZACJA DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU

1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Gołdapi

W latach 2023-2024 pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Gołdapi podjęli się następujących zadań dotyczących realizacji Powiatowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego:

- wsparcie udzielane dzieciom i ich rodzinom;
- realizacja kampanii profilaktycznych i projektów grantowych;
- udział w szkoleniach.

Wsparcie udzielane dzieciom i ich rodzinom:

Udzielone wsparcie i pomoc dotyczyły problematyki takiej jak: przeżycie straty i żałoby, problemy emocjonalne wieku dorastania, dziecko w sytuacji rozvodu rodziców, trudności socjalizacyjno-adaptacyjne, trudności w relacjach rówieśniczych wynikające z niskiego poczucia własnej wartości oraz zachowań agresywnych, stres egzaminacyjny, trudności w nauce, wybór kierunków kształcenia, trudności szkolne, autoagresja, uzależnienia, konflikty uczeń-nauczyciel, myśli samobójcze, uzależnienia od Internetu.

Formy pomocy:

- a) Indywidualne oddziaływania terapeutyczne obejmowały następujące zagadnienia:
- elementy terapii dzieci z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego,
 - wsparcie psychologiczne uczniów z nadpobudliwością psychoruchową,
 - spotkania o charakterze terapeutycznym z dzieckiem z trudnościami po rozwodzie rodziców,
 - trudności w kontroli emocji i niewłaściwego zachowania,
 - trudności w relacjach rówieśniczych wynikających z niskiego poczucia własnej wartości,
 - terapia pedagogiczna dla dzieci z trudnościami w czytaniu i pisaniu, w ramach pracy z dziećmi dyslektycznymi,
 - praca z dziećmi przejawiającymi zachowania dysfunkcyjne,
 - rozmowy o charakterze wspierająco–motywującym (problemy z realizacją obowiązku szkolnego, trudności w nauce, zaburzenia emocjonalne),
 - rozmowy wspierające dziecko jako ofiarę przemocy,
 - spotkania dotyczące trudności w relacjach rodzinnych, zaburzeń emocjonalnych, zachowań suicydalnych,
 - wsparcie psychologiczne (zaburzenia odżywiania),
 - rozmowy terapeutyczne dotyczące radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym,
 - zachowania samobójcze,
 - problemy okresu dorastania,
 - straty bliskiej osoby, przeżywania żałoby,
 - radzenie sobie z agresją,
 - indywidualne wsparcie w kryzysie emocjonalnym,
 - depresja,
 - zaburzenia lękowe.

b) Pomoc grupowa:

- Warsztaty, zajęcia, debaty dla dzieci i młodzieży oraz nauczycieli (kampania informacyjna w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego – spotkania z uczniami klas I w Liceum Ogólnokształcącym w Gołdapi oraz Zespole Szkół Zawodowych w Gołdapi; warsztaty z uczniami w Szkole Podstawowej w Galwieciach „Jak wzmacniać odporność psychiczną?”; warsztaty z uczniami klas I w Zespole Szkół Zawodowych w Gołdapi „Samouszkodzenia – jak mogę sobie poradzić?”; spotkania „Cyberuzależnienia i cyberprzemoc” w Szkole Podstawowej w Lisach; warsztaty: „Lęk i zmartwienie się u nastolatków”; Zajęcia terapii kognitywnej IE, spotkania z młodzieżą z Liceum Ogólnokształcącym: „FAS – zagrożenia dla płodu wynikające ze spożywania alkoholu przez ciężarną kobietę”; w Zespole Placówek „Edukacyjno- Wychowawczych w Gołdapi odbyło się spotkanie z członkami Rady Pedagogicznej - warsztat dotyczył procedury Niebieskie Karty; w Szkole Podstawowej w Żytkiejmach odbyło się spotkanie z rodzicami i nauczycielami pt. „Kiedy z dzieckiem do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej” oraz „Mechanizm powstawania zaburzonego zachowania”; warsztaty: „Zarządzanie emocjami – złość ważna i potrzebna emocja”, „Stres i przyczyny złego zachowania u dzieci”, „Samouszkodzenia – jak mogę sobie poradzić?”, „Jak wzmacniać odporność psychiczną”, „Zarządzanie emocjami – złość ważna i potrzebna emocja. Radzenie sobie z lękiem”, „Przemoc w szkole. Dokuczaniu mówię NIE”, „Osoby z niepełnosprawnością są wśród nas”, „Strach ma wielkie oczy”, „Detektyw. Siła stereotypów”, „Inność drażni jednakowość”, „Mózg, czyli centrum dowodzenia”; zajęcia grupowe aktywizujące do wyboru kierunku kształcenia i zawodu)
- Pomoc świadczona rodzicom (udzielano konsultacji dotyczących prawidłowości rozwojowych, trudności w zachowaniu i emocjach, doradztwo w doborze pomocy i zabawek, aranżacji stymulującego dziecko otoczenia domowego; przekazano rodzicom materiały i pomoce do bezpośredniej pracy z dzieckiem w domu oraz ukierunkowywanie i monitorowanie pracy korekcyjnej rodziców z dzieckiem; doradztwo w zakresie form kształcenia dziecka oraz innych form wspomagania rozwoju psychomotorycznego, tworzenie bazy danych placówek specjalistycznych udzielających pomocy rodzinom z dziećmi i młodzieżą; przeprowadzono cykl zajęć dla rodziców pn. „Wspomaganie rozwoju dzieci przejawiających trudności rozwojowe”; przeprowadzono warsztaty/konsultacje/spotkania: „Dlaczego dziecku nie wszystko wolno?”, „Umiejętne wyznaczanie granic”, „Kiedy zgłosić się do Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej”, „Wspomaganie rozwoju umiejętności szkolnych dziecka”, „Mądra miłość, czyli trudna sztuka wychowania”, „Relacje rówieśnicze a interwencja rodzicielska”, „Rodzic wzorem

dla swojego dziecka”, „Mechanizm powstawania zaburzonego zachowania”, „Jak wspierać regulację emocjonalną u dzieci”, „Pozytywne metody wychowania”, „Akcja-reakcja, relaksacja, relacja” na temat „Co robić w wolnym czasie? – wyłącz telefon, włącz myślenie”, „Gotowość szkolna”).

Liczba porad (wsparcia):

Rok 2023:

594 – dzieci i młodzież – diagnozy indywidualne

170 - dzieci i młodzież – zajęcia grupowe

227 - rodzice

Rok 2024:

634 – dzieci i młodzież – diagnozy indywidualne

239 - dzieci i młodzież – zajęcia grupowe

540 - rodzice

Realizacja kampanii profilaktycznych i projektów grantowych:

- **Kampania 19 Dni Przeciwko Przemocy i Krzywdzeniu Dzieci i Młodzieży (Pomarańczowa Wstążka).**

Od 1 do 19 listopada - koordynacja działań wokół **Kampanią 19 Dni Przeciwko Przemocy i Krzywdzeniu Dzieci i Młodzieży**. Pracownicy Poradni oraz funkcjonariusze KPP w tych dniach prowadzili kampanię edukacyjno - informacyjną na terenie placówek oświatowych. Działania kierowane były do uczniów oraz kadry pedagogicznej. W trakcie spotkań zwracano uwagę na problem przemocy wobec dzieci i młodzieży oraz na konieczność przestrzegania praw dziecka. Poruszano także problem przemocy rówieśniczej w szkołach. Kolejnym etapem działań w ramach Kampanii Pomarańczowej Wstążki był **Pomarańczowy Dzień**, który odbył się w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Gołdapi. Spotkanie prowadził psycholog, pedagog oraz funkcjonariusz KPP. Podczas spotkań poruszano zagadnienia związane z **przemocą wobec dzieci i młodzieży**. Uczestnicy mogli zdobyć wiedzę i wypracować odpowiednie metody współpracy z nauczycielem, pedagogiem, a przede wszystkim swoim dzieckiem na samym początku wystąpienia problemów.

- Kampania „**Biała Wstążka**”

Kampania „**Biała Wstążka**” ma na celu zatrzymanie przemocy wobec kobiet. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi, odbył się **Dzień Otwarty**. W ramach dyżuru osoby pokrzywdzone mogły uzyskać wsparcie oraz kompleksowe informacje w zakresie

m. in. praw przysługującym osobom doświadczającym przemocy domowej, możliwości uzyskania form specjalistycznej pomocy w lokalnych instytucjach oraz możliwości działań jakie w konkretnym przypadku można podjąć w celu zatrzymania przemocy w rodzinie.

▪ **„Październik miesiącem świadomości zdrowia psychicznego”**

10 października obchodzony był Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym dniu Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Gołdapi przystąpiła do programu profilaktycznego „Godzina dla młodych”. Na stronie internetowej poradni udostępniano materiały psychoedukacyjne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży. Psycholodzy i pedagodzy poradni w Liceum Ogólnokształcącym oraz Zespole Szkół Zawodowych w Gołdapi rozdawali ulotki informujące młodzież o możliwości skorzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej na terenie powiatu gołdapskiego oraz przeprowadzili warsztaty z młodzieżą w OHP w Gołdapi. Celem warsztatów była promocja zdrowia psychicznego, podniesienie świadomości uczestników na temat zaburzeń zdrowia psychicznego, w jaki sposób i gdzie szukać wsparcia.

- **Program profilaktyczny „Godzina dla Młodych Główn” Fundacji Unaweza.** Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Gołdapi realizowała pierwszy pilotażowy program profilaktyczny z zakresu ochrony zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, który jest odpowiedzią na ciągle rosnący kryzys psychiczny wśród młodych ludzi. Program skierowany jest do uczniów szkół podstawowych oraz ponadpodstawowych. Celem programu jest wsparcie dzieci i młodzieży, a także nauczycieli w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego, m.in. wzmocnienie poczucia sprawczości wśród dzieci i młodzieży, kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia, nauka stawiania granic, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z lękiem oraz sięgania po pomoc. W programie wzięło udział 127 dzieci.

- Realizacja konkursu w układaniu LEGO **„Weź spróbuj!”** w ramach **programu profilaktyczno- – edukacyjnego „Pomóż mi!”**.

- Realizacja działań w ramach **programu grantowego „Otulamy dzieci w kryzysie naszą troską”** realizowanego przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Gołdapi:

Celem programu było:

- stymulowanie rozwoju emocjonalnego dziecka,

- stymulowanie układu nerwowego u dziecka,
- kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży poprzez budowanie zasobów (poczucia własnej wartości, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie ze stresem oraz presją otoczenia),
- kształtowanie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć,
- poznawanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem emocjonalnym,
- obniżenie poziomu lęku,
- przeciwdziałanie agresji i przemocy wśród dzieci i młodzieży,
- rozwijanie i doskonalenie umiejętności konstruktywnego wyrażania emocji,
- rozwijanie umiejętności właściwego reagowania na doznawaną przemoc,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze skutkami doświadczanej przemocy w rodzinie,
- szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadamianie społeczeństwu (dzieciom i młodzieży), że depresja nie jest to stan, który mija, ale choroba którą trzeba leczyć,
- zmniejszenie częstości występowania pełnoobjawowej depresji poprzez zidentyfikowanie u dziecka cech predysponujących do jej wystąpienia w przyszłości.

Uczestników zajęć objęto kompleksowym wsparciem. Mieli oni możliwość udziału we wszystkich proponowanych zajęciach. Wspierano rozwój społeczny i emocjonalny dzieci i młodzieży. Osiągnięto wszystkie zakładane cele w wyniku realizacji zadania. Podczas zajęć kształtowano odporność psychiczną u dzieci i młodzieży. Prowadzono profilaktykę zagrożeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Budowano zasoby psychiczne dzieci, poczucie własnej wartości, kształtowano umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy zajęć zdobyli wiedzę i umiejętności radzenia sobie ze skutkami doświadczanej przemocy. Prowadzono psychoedukację nt. zaburzeń depresyjnych oraz lękowych. Wyposażono dzieci w umiejętności radzenia sobie z objawami depresji i lęku. Z obserwacji przeprowadzonych bezpośrednio na zajęciach oraz rozmów z rodzicami zauważono, że uczestnicy zajęć wiedzą w jaki sposób radzić sobie z emocjami, potrafią wymienić różnorodne techniki wyciszania emocji, rozpoznają i nazywają emocje, odczytują przekazy zawarte w emocjach oraz rozumieją stany emocjonalne innych osób. Po zakończeniu zajęć u wszystkich uczestników zwiększyła się świadomość ich praw i obowiązków oraz wiedza dotycząca radzenia sobie w sytuacjach nacisku i presji ze strony otoczenia oraz reagowania na doznaną przemoc. Udział w zajęciach przyczyni się do lepszego funkcjonowania uczestników zarówno indywidualnie jak i w grupie rówieśników oraz środowisku rodzinnym. We wszystkich formach wsparcia wzięło udział 120 uczestników, odbyło się 225 spotkań.

- **„Światowy Dzień Walki z Depresją”** - celem akcji było szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadamianie społeczeństwu (dzieciom, młodzieży, rodzicom i nauczycielom), że depresja nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą należy leczyć. W ramach prowadzonych działań można było skorzystać z porad psychologicznych oraz zajęć edukacyjno – informacyjnych **„Na głos o depresji”**.
- **„Światowy Dzień Wiedzy o Samouszkodzeniach”** - w ramach prowadzonych działań można było skorzystać z porad psychologicznych mających na celu kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży poprzez budowanie zasobów (poczucia własnej wartości, kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie ze stresem, presją otoczenia).
- **„Dzień Świadomości Autyzmu”** - Jest to ogólnoswiatowa kampania zwiększająca świadomość społeczeństwa w zakresie wiedzy o funkcjonowaniu osób z autyzmem oraz ich rodzin. W Poradni odbyły się dyżury dla zainteresowanych rodziców i nauczycieli.
- **„Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych – Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną”**
- Otwarte spotkanie edukacyjne o dysleksji w ramach **Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji**
- **„Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom”** - odbył się dzień otwarty, w którym mieszkańcy powiatu gołdapskiego mogli skorzystać z porad z psychologiem m.in. dotyczących trudności emocjonalnych dzieci i młodzieży. Na stronie internetowej poradni udostępniono materiały psychoedukacyjne z zakresu ochrony zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży.
- Dzień otwarty – **Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami**
- W okresie ferii zimowych w roku 2024 w Poradni były prowadzone zajęcia w ramach **zajęć „Ferie z Poradnią”**. W zajęciach wzięło udział 48 dzieci.

2. Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi

Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi jest ośrodkiem wsparcia prowadzonym w formie placówki dziennego pobytu i skierowanym do osób z zaburzeniami psychicznymi zwanych uczestnikami, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy w zakresie przystosowania do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.

W okresie sprawozdawczym ośrodek wspierał uczestników Domu poprzez:

- treningi funkcjonowania w codziennym życiu (trening higieny osobistej i dbałości i wygląd zewnętrzny, trening kulinarny, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi i in.)
- treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
- treningi umiejętności spędzania czasu wolnego
- poradnictwo psychologiczne
- realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych
- realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia
- realizacja terapii ruchowej, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.

W ramach wsparcia psychologicznego dokonywano diagnozy problemów emocjonalnych i stanu psychicznego uczestników (bieżące monitorowanie ogólnego funkcjonowania uczestników). Diagnoza psychologiczna m.in. w zakresie cech osobowości, umiejętności, zdolności, zainteresowań miała na celu zwiększenie samoświadomości i poczucia własnej wartości uczestników. Pracowano nad budowaniem klimatu bezpieczeństwa, zaufania i wzajemnej akceptacji w placówce. Rozwijano umiejętności społecznych i interpersonalne uczestników poprzez kształtowanie pozytywnych zachowań i korygowanie błędnych. Uczono asertywności, umiejętności współpracy i partnerstwa w rozwiązywaniu problemów. Interweniowano w razie trudności i kryzysów osobistych uczestników. Współpracowano z rodziną i bliskimi uczestników. Zmniejszono napięcia i niepokoje związane z sytuacją choroby. Udzielano pomocy przy wypracowaniu pozytywnego ogólnego stanu emocjonalnego pozbawionego przewlekłych stanów o zabarwieniu negatywnym (smutku, nudy, lęku, itp.). Psycholog dokonywał całościowej oceny geriatrycznej, test wg skali inteligencji Wechslera oraz skali funkcjonowania społecznego wg dr Maxa Birchwooda. Pomocą domownikom służył także dyrektor, jako psychogerontolog.

W okresie sprawozdawczym zadania zostały zrealizowane zgodnie z planem i określonymi celami. Pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach.

Praca terapeutyczna i rehabilitacja prowadzona w Środowiskowym Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Gołdapi pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji uczestników oraz poprawę w zakresie uspołeczniania i umiejętności życiowych. Realizacja zadań pozytywnie wpłynęła na uczestników zajęć. Większość z nich nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i podwyższenia samooceny i wiary we własne siły. Uczestnicy wzięli udział w projektach zakończonych egzaminem i uzyskaniem certyfikatów i zaświadczeń „Podnoszenie kompetencji cyfrowych”. „Korzystanie ze smartfonów i tabletów”. Uczestniczyli w kursach: „Korzystanie ze stron internetowych i serwisów społecznościowych”, „Korzystanie ze smartfonów i tabletów”, „Rozwijanie postaw edukacyjnych - jak być „zero waste”, „Rozwijanie konfliktów i radzenie sobie w stresie” oraz ukończyło ścieżkę edukacyjną w projekcie „Cyfrowa Edukacja Obywateli” nr KPOD.05-IW.06-IW.06-0028/24 i ukończyło szkolenie dla obywateli „Ja w mediach społecznościowych”.

Dzięki prowadzonej terapii wyrównywane są deficyty rozwojowe, uczestnicy nabyli wiele umiejętności pozwalających im uczestniczyć w życiu społecznym zarówno w placówce, jak i poza nią. Stają się otwarci na kontakt ze środowiskiem zewnętrznym, zmieniają się ich zachowania na bardziej efektywne społecznie, stają się bardziej samodzielni, pozbywają się zahamowań w komunikowaniu się z osobami odwiedzającymi „Słoneczny Dom”.

Pobudzanie aktywności, możliwość poznawania nowych ludzi, zobaczenia nowych miejsc jest dla osób z niepełnosprawnością niezmiernie ważna. Uczestnictwo w zajęciach ŚDS sprawia, że uczestnicy stają się bardziej otwarci, samodzielni, lepiej radzą sobie w otaczającej rzeczywistości. Współpraca ze szkołami podstawowymi, przedszkolami i instytucjami kultury pozwala na uwrażliwienie dzieci, młodzieży i osób dorosłych na potrzeby osób z niepełnosprawnością, ale również pokazanie, że są pełnoprawnymi członkami społeczności lokalnej.

Dzięki wyjazdom uczestnicy poznają nowe miejsca, zaspokajają swoją ciekawość świata i potrzebę odkrywania nowych dziedzin życia.

Dom współpracuje z wieloma instytucjami, takimi jak: Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi, Parafia św. Józefa Robotnika w Gołdapi, Szkoła Podstawowa nr 2 im. Józefa Piłsudskiego w Gołdapi, Dom dla Dzieci i Młodzieży „Tacy Sami” w Gołdapi, Dom Kultury w Gołdapi, Stowarzyszenie „Emerytowanych policjantów” w Gołdapi oraz harcerze z 2 Wielopoziomowej Drużyny Harcerskiej „Aves”, Komenda Powiatowa Policji w Gołdapi, Środowiskowy Dom Samopomocy w Giżycku, Środowiskowy Dom Samopomocy w Augustowie, Środowiskowy Dom Samopomocy w Suwałkach i SIS „Alternatywa”, Nieformalna Grupa „Gołdapskie koty bezdomne - pomoc i adopcja, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Gołdapi, Biblioteka Publiczna w Gołdapi, Bank Żywności w Piszcu, Sklep „Lewiatan” w Gołdapi, Dom Pomocy Społecznej w Kowalach Oleckich, Stowarzyszenie

„Pomocna Dłoń” w Kowalach Oleckich, Grupowa Praktyka Pielęgniarek i Położnych "Puls" w Gołdapi i wiele innych.

3. Warsztat Terapii Zajęciowej Caritas Diecezji Ełckiej w Gołdapi

Warsztat Terapii Zajęciowej jest placówką, która daje osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej. Z zajęć terapii zajęciowej w Warsztacie korzystało (zarówno w 2023 jak i 2024 roku) 50 uczestników ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

W roku 2023 w gabinecie psychologicznym prowadzono psychologiczne oddziaływania:

- zajęcia indywidualne – 323 ;
- rozmowy o charakterze terapeutycznym – 345;
- obserwacje uczestników (w czasie codziennych zajęć WTZ);
- przeprowadzano treningi relaksacyjne;
- współpracowano z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w celu zapobiegania trudnym sytuacjom życiowym uczestników WTZ oraz Zespołem Placówek Edukacyjno – Wychowawczych;
- rozwijano umiejętności samoobsługowe w zakresie higieny osobistej oraz dbania o wygląd i estetykę;
- przeprowadzono 98 rozmów z rodzicami/opiekunami uczestników - wyjaśniano różne kwestie dotyczące sytuacji uczestników oraz sugerowano sposoby rozwiązywania istniejących problemów;
- wymieniano spostrzeżenia z kadrą WTZ (po obserwacji uczestników bądź po otrzymaniu informacji ich dotyczących);
- włączono się do zbiórki organizowanej przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną na terenie powiatu gołdapskiego „Stare klucze dla Budzika”, której celem jest wspieranie dzieci w śpiączce oraz zbiórkę karmy dla bezdomnych kotów;
- realizowano projekt profilaktyczny „Nie palę, nie piję aktywnie żyję”.

W roku 2024 w gabinecie psychologicznym prowadzono psychologiczne oddziaływania:

- zajęcia indywidualne – 324 spotkania;
- rozmowy o charakterze terapeutycznym – 348;
- obserwacje uczestników (w czasie codziennych zajęć WTZ);
- przeprowadzano treningi relaksacyjne;

- współpracowano z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w celu zapobiegania trudnym sytuacjom życiowym uczestników WTZ oraz Zespołem Placówek Edukacyjno – Wychowawczych;
- rozwijano umiejętności samoobsługowe w zakresie higieny osobistej oraz dbania o wygląd i estetykę;
- przeprowadzono 101 rozmów z rodzicami/opiekunami uczestników;
- włączono się do zbiórki organizowanej przez Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną na terenie powiatu gołdapskiego „Stare klucze dla Budzika”, której celem jest wspieranie dzieci w śpiączce oraz zbiórkę karmy dla bezdomnych kotów.

4. Ośrodki pomocy społecznej gmin powiatu

Ośrodek Pomocy Społecznej w Gołdapi oraz Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej w Dubeninkach i Baniach Mazurskich osobom z zaburzeniami psychicznymi udzielają wsparcia w następujących obszarach pomocy społecznej:

- pomoc instytucjonalnej,
- usługi opiekuńcze,
- wsparcie osobistego asystenta osoby niepełnosprawnej lub asystenta rodziny,
- pomoc finansowa,
- pomoc w formie posiłku,
- pomoc psychologiczna,
- objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym finansowanych ze środków publicznych,
- praca socjalna.

W ramach szeroko rozumianej pracy socjalnej pracownicy ośrodków pomocy społecznej gromadzili i upowszechniali informacje o dostępnych mieszkańcom gminy formach psychiatrycznej, ambulatoryjnej i stacjonarnej opieki zdrowotnej funkcjonujących na obszarze powiatu i województwa. W razie potrzeby informowali o ośrodkach wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz o funkcjonowaniu przy PCPR Punktu Interwencji Kryzysowej ze wskazaniem dni i godzin przyjęć prawnika i psychologa. Pracownicy informowali o działalności Gminnego Punktu Konsultacyjno – Terapeutycznego w Dubeninkach, o dniach i godzinach przyjęć terapeuty, specjalisty psychoterapii uzależnień współuzależnienia i przemocy w rodzinie, umawiali osoby zainteresowane na wizyty u specjalisty, a także informowali o możliwościach skorzystania z usług i instrumentów rynku pracy w celu aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, w tym z zaburzeniami psychicznymi.

W ramach pracy z rodziną, rodzice byli informowani o możliwości skorzystania z bezpłatnej opieki psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej dzieci i młodzieży świadczonej w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gołdapi.

Praca socjalna świadczona przez pracowników ośrodków pomocy społecznej z osobami z zaburzeniami psychicznymi polegała również na motywowaniu do podjęcia i kontynuowania leczenia specjalistycznego, pomocy w kompletowaniu dokumentacji do orzecznictwa, pomocy w wypełnianiu dokumentów urzędowych, podejmowaniu działań w kierunku aktywizacji zawodowej poprzez informowanie i motywowanie do korzystania z instrumentów rynku pracy i aktywizacji społecznej, a także informowaniu i motywowaniu osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi do udziału w Warsztatach Terapii Zajęciowej w Gołdapi.

Ponadto informowano na bieżąco o realizowanych przez PCPR programach, skierowanych do osób niepełnosprawnych, w tym także do osób dotkniętych lub zagrożonych chorobą psychiczną, o możliwościach otrzymania dofinansowania zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze przyznawane osobom niepełnosprawnym, wynikające z posiadanego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, uprawniające do skorzystania z tej formy wsparcia.

W zakresie pomocy usługowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi ośrodek pomocy społecznej w Gołdapi udzielił pomocy w formie:

1. Usług opiekuńczych świadczonych przez opiekunkę w miejscu zamieszkania:

- w roku 2023 usługi świadczone dla 7 osób (w tym 5 kobiet),
- w roku 2024 usługi świadczone dla 7 osób (w tym 4 kobiet).

Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania to pomoc świadczona osobom, które z powodu wieku, choroby, niepełnosprawności lub innych trudności nie są w stanie samodzielnie funkcjonować

w codziennym życiu, ale chcą pozostać w swoim dotychczasowym miejscu zamieszkania. Usługi te mają na celu wspieranie osób w codziennych czynnościach, które wymagają pomocy, aby poprawić jakość ich życia i umożliwić im zachowanie jak największej niezależności.

W ramach tego działania realizowany był również program „Opieka 75+” na rok 2023 i 2024.

2. Wsparcia osobistego asystenta osoby niepełnosprawnej w ramach programu:

- „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” – edycja 2023 objętych wsparciem zostały 3 osoby (w tym 2 kobiety)
- „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” – edycja 2024 objętych wsparciem zostały 3 osoby (w tym 2 kobiety)

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością to osoba, która świadczy wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, pomagając im w codziennych czynnościach, które są trudne

lub niemożliwe do wykonania samodzielnie. Celem tego wsparcia jest umożliwienie osobie niepełnosprawnej jak największej niezależności i aktywności społecznej, a także poprawa jakości życia.

3. Wsparcia asystenta rodziny:

- w roku 2023 objęto wsparciem 3 rodziny – 7 osób w tym 4 dzieci,
- w roku 2024 objęto wsparciem 3 rodziny - 7 osób w tym 4 dzieci.

Asystent rodziny to osoba, której zadaniem jest wspieranie rodzin w trudnych sytuacjach życiowych, pomagając im w rozwiązywaniu problemów związanych z wychowaniem dzieci, uzależnieniami, przemocą domową, ubóstwem, czy innymi kryzysami. Asystent rodziny działa w ramach pomocy społecznej, oferując wsparcie i doradztwo, aby pomóc rodzinom w poprawie ich sytuacji oraz wzmocnieniu ich zdolności do radzenia sobie z problemami.

4. Pomoc świadczona przez pracownika socjalnego w formie pracy socjalnej:

- w roku 2023 pomocy udzielono 22 osób (w tym 10 kobiet),
- w roku 2024 pomocy udzielono 29 osób (w tym 15 kobiet).

Wsparcie finansowe i rzeczowe udzielone osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom:

Rodzaj świadczenia	GOPS		GOPS		OPS	
	Dubeninki		Banie Mazurskie		Gołdap	
	2023	2024	2023	2024	2023	2024
Zasiłek stały	7	6	3	3	32	29
Zasiłek okresowy	3	2	-	-	23	27
Zasiłek celowy	13	12	4	4	3	3
Udzielenie pomocy w ramach Funduszy Europejskich na Pomoc Żywnościową na podstawie umowy z Bankiem Żywności w Olsztynie	27	29	-	-		
Udział w warsztatach WTZ w Gołdapi/zajęciach ŚDS „Słoneczny Dom” w Gołdapi	2	2	2	2	17	26
Partycypowanie Gminy w kosztach utrzymania mieszkańca w Domu Pomocy Społecznej dla przewlekle somatycznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie, Domu Pomocy Społecznej dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intelektualnie	4	4	3	3	11	10
Pomoc w ramach wieloletniego rządowego programu „Posiłek w szkole i w domu”	2	3	✓	✓	43	54
RAZEM:	58	58	12	12	129	149

Ponadto, w ramach pomocy instytucjonalnej dla osób z zaburzeniami psychicznymi udzielono wsparcia w formie tymczasowego schronienia w schroniskach dla osób w kryzysie bezdomności z zaburzeniami psychicznymi:

- w roku 2023 przebywało 5 osób (w tym 1 kobieta),
- w roku 2024 przebywało 4 osoby (w tym 1 kobieta).

Schronisko dla osób w kryzysie bezdomności to placówka, która zapewnia tymczasowe schronienie i pomoc osobom, które znalazły się w sytuacji kryzysowej związanej z bezdomnością. Celem schroniska jest zapewnienie podstawowych warunków bytowych, takich jak nocleg, wyżywienie oraz dostęp do pomocy socjalnej, zdrowotnej, psychologicznej.

5. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi i Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy nim działający

PCPR realizując zadania dotyczące rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych dofinansował:

Zadanie	Ogółem osoby niepełnosprawne /2023/	W tym osoby z niepełnosprawnością psychiczną /2023/	Ogółem osoby niepełnosprawne /2024/	W tym osoby z niepełnosprawnością psychiczną /2024/
Turnusy rehabilitacyjne	38	5	33	5
Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze	198	31	209	33
Likwidacja barier w komunikowaniu się	12	12	5	5
Likwidacja barier architektonicznych	19	1	22	5
Dofinansowanie sprzętu rehabilitacyjnego	7	3	4	0
Likwidacja barier technicznych	7	4	7	0

W Ośrodku Interwencji Kryzysowej z porad prawnych skorzystało:

w 2023 roku 88 dzieci i 234 dorosłych

w 2024 roku 49 dzieci i 108 dorosłych

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gołdapi realizowało Program **Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej**, dzięki któremu (zarówno w 2023 roku, jak i w 2024) 13 osób otrzymało wsparcie asystenta, który pomagał w opiece nad osobą niepełnosprawną. Na realizację projektu zostało przeznaczone 100 340,46 zł (2023 rok) oraz 132 415,00 zł (2024 rok).

6. Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi

W ramach aktywizacji zawodowej i społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi Powiatowy Urząd Pracy w Gołdapi podejmuje następujące działania:

- 1) zwiększanie dostępności rehabilitacji zawodowej, organizacja poradnictwa zawodowego i szkoleń zawodowych dla osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 2) promowanie wśród pracodawców zatrudniania osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 3) zwiększenie udziału zatrudnienia osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 4) informowanie w środowisku osób z zaburzeniami psychicznymi, przez realizatorów programu, o różnych formach aktywizacji zawodowej w celu zwiększenia ich aktywności na rynku pracy.

Liczba osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Gołdapi na 31 grudnia 2023 roku:

- bezrobotnych – 16 osób,
- poszukujących pracy niepozostających w zatrudnieniu – 1 osoba.

Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi w 2023 roku:

- 9 osób bezrobotnych podjęło pracę,
- 1 osoba poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu podjęła pracę,
- 2 osoby bezrobotne zostały skierowane do wykonywania prac społecznie użytecznych,
- 6 osobom bezrobotnym udzielono indywidualną poradę zawodową,
- 1 osoba bezrobotna uczestniczyła w grupowej poradzie zawodowej,
- 1 osobie bezrobotnej udzielono indywidualną informację zawodową,
- 5 osób bezrobotnych uczestniczyło w grupowej informacji zawodowej.

Liczba osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy w Gołdapi na 31 grudnia 2024 roku:

- bezrobotnych – 8 osób,
- poszukujących pracy niepozostających w zatrudnieniu – 0 osób.

Aktywizacja zawodowa osób z zaburzeniami psychicznymi w 2024 roku:

- 5 osób bezrobotnych podjęło pracę,
- 1 osoba bezrobotna została skierowana do wykonywania prac społecznie użytecznych,

- 1 osoba bezrobotna została skierowana do zatrudnienia w ramach robót publicznych,
- 1 osoba bezrobotna została skierowana na staż,
- 3 osobom bezrobotnym udzielono indywidualną poradę zawodową,
- 2 osoby bezrobotne odbyły grupową poradę zawodową.

7. Zespół Placówek Edukacyjno-Wychowawczych w Gołdapi

W okresie sprawozdawczym ZPEW w Gołdapi zrealizował następujące działania:

- Zajęcia edukacyjne dla uczniów/ wychowanków prowadzone przez pedagoga, psychologa, nauczycieli, wychowawców na temat: upowszechniania wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego; kształtowania zachowań i stylów życia wpływających korzystnie na zdrowie psychiczne; form pomocy i wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Pedagogizacja rodziców – porady i konsultacje w ramach Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej. Upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego; wskazanie instytucji pomocowych świadczących usługi w zakresie ochrony zdrowia psychicznego.
- Zapewnienie dostępu do poradnictwa specjalistycznego: psycholog, pedagog, specjaliści z zakresu oligofrenopedagogiki.
- Realizacja Programu wychowawczo – profilaktycznego zawierającego szereg działań edukacyjno – profilaktycznych.
- Realizacja Programów rekomendowanych przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii; Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych; Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii:
 - ✓ Program „Przyjaciele Zippiego” - Międzynarodowy Program Profilaktyki Zdrowia Psychicznego. Celem programu jest troska o zdrowie, samopoczucie i dobre funkcjonowanie dzieci, a także zapobieganie problemom w przyszłości poprzez wyposażenie dzieci w podstawowe umiejętności życiowe, społeczne i emocjonalne, radzenia sobie z trudnościami, ze zmianą i stratą oraz rozwiązywania konfliktów.
 - ✓ Program „Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej” - Program Profilaktyki Zdrowia Psychicznego mający na celu rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
- Realizacja Projektu Edukacyjnego „Z kotem Amadeuszem przez świat emocji i wartości”. Główne cele projektu:
 - ✓ kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania oraz rozróżniania emocji,
 - ✓ kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami,

- ✓ kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów,
- ✓ kształtowanie postaw prospołecznych,
- ✓ pobudzenie poczucia własnej wartości,
- ✓ kształtowanie postaw ukierunkowanych naprawdę, dobro i piękno, uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji,
- ✓ wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci.
- Upowszechnianie informacji na temat zaburzeń psychicznych poprzez:
 - ✓ organizację Szkolnej Kampanii pod hasłem „Tydzień profilaktyki”,
 - ✓ warsztaty z pedagogiem i psychologiem w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia psychicznego i Światowego Dnia Walki z Depresją.
Przygotowanie tablic informacyjnych na terenie placówki i w mediach społecznościowych na powyższe tematy.
- Realizacja Projektu „Rodzina Współ Zespół” we współpracy z Fundacją Projekt ARCHE, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- Udział w Kampanii Społecznej „Twarze depresji”, której misją jest destygmatyzacja zaburzeń zdrowia psychicznego, promocja profilaktyki i leczenia zdrowia psychicznego.
- Integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne.
- Zajęcia w ramach Treningu Umiejętności Społecznych.
- Udział w Kampaniach: „Pomarańczowa wstążka”. „Biała wstążka”, „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobaczysz mnie”.
- Realizacja imprez integracyjnych, kulturalnych i sportowych wspierających aktywność osób niepełnosprawnych, m. in.: Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną; Światowy Dzień Autyzmu; Międzynarodowy Dzień Zespołu Downa; Sportowe Spotkania z Dziećmi.
- Realizacja Programów edukacyjno – profilaktycznych:
 - Rok 2023: „Profilaktyczny zawrót głowy” oraz „W zdrowym ciele – zdrowy duch”
 - Rok 2024; „Świadomi – bez uzależnień” oraz „Razem przeciw uzależnieniom”
 Programy zrealizowane w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2023 – 2026.

Główne cele programów:

- ✓ rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu (w tym zdrowiu psychicznemu),
- ✓ wspieranie dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem, rozwijanie ich poczucia własnej wartości oraz motywowanie do podejmowania różnych form aktywności,

- zaspokajających ich potrzeby psychiczne i społeczne, rozwijających zainteresowania i umiejętności psychospołeczne,
- ✓ podniesienie poziomu wiedzy na temat uzależnień oraz negatywnych skutków zażywania substancji psychoaktywnych,
 - ✓ działalność edukacyjna i informacyjna zwiększająca świadomość w zakresie uzależnień, negatywnego wpływu środków psychoaktywnych na zdrowie fizyczne i psychiczne, mechanizmów zażywania środków psychoaktywnych wśród dzieci i młodzieży,
 - ✓ podejmowanie działań profilaktycznych służących ograniczaniu zjawisk ryzykownych,
 - ✓ przygotowanie uczniów/ wychowanków do podejmowania samodzielnych, racjonalnych wyborów we współpracy z rodzicami, nauczycielami, specjalistami,
 - ✓ wygaszanie zachowań ryzykownych przez naukę wyrażania własnych emocji i potrzeb w sposób akceptowalny społecznie,
 - ✓ wyrabianie poczucia odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie,
 - ✓ kształtowanie i promowanie zdrowego stylu życia (w tym zdrowia psychicznego),
 - ✓ integracja społeczna,
 - ✓ wzmacnianie więzi rodzinnych.
- Zamieszczanie na stronach internetowych placówki informacji o realizowanych działaniach w zakresie ochrony zdrowia psychicznego.
 - ✓ Podnoszenie kompetencji zawodowych w zakresie ochrony zdrowia psychicznego przez specjalistów ZPEW. Udział w szkoleniach m. in.: „Dobre relacje jako fundament zdrowia psychicznego”, „Emocje u dzieci”, „Jak skutecznie pracować z uczniem z depresją”, „Jak wyciszyć grupę”, „Wychowanie bezstresowane, a trudności edukacyjne uczniów”, „O samotności i kryzysie psychicznym uczniów”, „Trening Pewności Siebie”, „Wsparcie i ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – jak uczyć i wychowywać, kształtując postawy ukierunkowane na prawdę i dobro oraz podejmowanie odpowiednich decyzji”, „Kryzys suicydalny nastolatków. Rozpoznanie kryzysów w życiu młodego pokolenia oraz sposoby na wspieranie w radzeniu sobie z sytuacjami kryzysowymi”, „Lęk u dzieci, jak pomóc dzieciom, które się boją”, „Strategie wiodące oraz uzupełniające i ich wykorzystanie w realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Kryzys psychiczny uczniów”, „Trudny rodzic – jak sobie z nim radzić”, „Jak pracować z trudną klasą”, „Praca z dzieckiem wysoko wrażliwym i lękowym”, „Przemoc seksualna wobec dzieci”, „Organizacja pracy zespołu ds. pomocy psychologiczno - pedagogicznej w szkole”, „Obowiązek wprowadzania przez szkoły i placówki oświatowe standardów ochrony małoletnich”, Konferencja „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wspólna praca, najlepsze rozwiązania”, Konferencja „Wsparcie i ochrona zdrowia psychicznego u uczniów”, Konferencja on-line „Wspierać,

chronić, wymagać...” rola rodziny, szkoły, przedszkola w wychowaniu do mądrości”, Konferencja „Mądra ochrona – mniejsze ryzyko, od emocji poprzez zachowania trudne i ryzykowane do uzależnienia i terapii”

- W placówce realizowane były zajęcia w ramach wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, m. in.: terapia psychologiczna, zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne.
- W ramach programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem” realizowane były zajęcia Wiodącego Ośrodka Koordynacyjno – Rehabilitacyjno – Opiekuńczego.

8. Liceum Ogólnokształcące w Gołdapi

Na lekcjach wychowawczych realizowany jest program wychowawczo-profilaktyczny, który zawiera tematy:

- jak radzić sobie ze stresem,
- jak uniknąć nerwicy i depresji.
- wzmocnienie wiary w siebie, aby uczeń znał swoją wartość, swoje słabe i mocne strony;
- zdrowy tryb życia i konieczność dbania o własne bezpieczeństwo i zdrowie;
- tolerancja, w tym do osób z chorobą psychiczną –
- jak prawidłowo funkcjonować w zespole, bezkonfliktowo i solidarnie pracować i współżyć w grupie
- profilaktyka uzależnień,
- agresja, przemoc

Realizowane działania:

- szkolne obchody Światowego Dnia Walki z Depresją - sporządzenie gazetki informacyjnej, rozdanie ulotek, informacja na szkolnej stronie internetowej. Na lekcjach wychowania fizycznego uczniowie rozładowują napięcie emocjonalne, uczą się jak zdrowo i efektywnie wypoczywać,
- kampania „Pomarańczowej wstążki”
- integrowanie uczniów w klasach pierwszych
- pedagogizacja rodziców
- uświadamianie zagrożeń płynących z przemocy w rodzinie oraz propagujących zachowania sprzyjające pozytywnym postawom w rodzinie- wychowawcy na wywiadówkach.
- ulotki informacyjne dla rodziców na temat, jak rozpoznawać problemy u swego dziecka, jak im zaradzić; jak pomóc dziecku nie pić; jak zapobiec anoreksji i bulimii,
- udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom z rodzin objętych Niebieską Kartą.
- na szkolnej stronie internetowej, w szkolnych informatorach dla rodziców a także na szkolnej gablocie pedagoga umieszczone są informacje nt. gdzie można uzyskać pomoc.

- na zajęciach z doradztwa zawodowego poruszane są tematy dotyczące mocnych stron i wiary we własne możliwości.
- w ramach Dnia Zdrowia Psychicznego uczniowie wzięli udział w lekcji zdalnej „Kryzys - co robić, gdy myślisz, że nie ma wyjścia?”, którą poprowadził Tomasz Bilicki (Inicjatywa RESTART) organizowaną przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.
- uczniowie klas pierwszych i drugich wzięli udział w warsztatach profilaktycznych, nt.: „Czy dokuczanie jest przemocą?” „Trening pozytywnej samooceny”, „Hejt - dokąd nas zaprowadzi?”
- od bieżącego roku szkolnego uczniowie mogą korzystać z pomocy psychologa szkolnego.

9. Zespół Szkół Zawodowych w Gołdapi

Prowadzono działania zmierzające do kształtowania postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro i piękno, zdrowie i uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji m.in. poprzez realizację programów:

- Walka z cukrzycą, AIDS i HIV.
- Zdrowe odżywianie w szkole.
- Bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje.
- „Wybierz życie pierwszy krok”.
- „ARS-jak dbać o miłość”.
- Przeciwdziałanie nałogowi palenia papierosów.
- Program „Podstępne WZW”
- Program profilaktyki czerniaka „Znamie? Znam je”
- Akcje: Różowa wstążka, Pomarańczowa wstążka, Biała wstążka, Dzień życzliwości.
- Kampanie przeciwdziałania i zwalczania COVID-19,
- Kampania przeciw zażywaniu środków odurzających, wskazanie niebezpieczeństw związanych z substancjami psychoaktywnymi.
- Odchody Światowego Dnia Zdrowia

Działania wychowawców i specjalistów ukierunkowane były na wsparcie edukacji informatycznej i medialnej, w szczególności kształtowanie krytycznego podejścia do treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych. W zależności od zdiagnozowanych potrzeb, realizowano spotkania społeczności szkolnej z ekspertami w zakresie tematyki korzystania z Internetu, prowadzono godziny z wychowawcą, adekwatne do potrzeb, wyzwań klasy i wieku. Spotkania pokazywały zagrożenia moralne, takie jak: cyberpornografia, prostytutka w sieci, sexting, cyberprzemoc i agresja w sieci, hazard internetowy, zaburzenie kontaktów interpersonalnych czy wykorzystywanie internetu przez sekty jako nowej, słabo

nadzorowanej przestrzeni werbunkowej; ryzykowne zachowania z zakresu przestępczości teleinformatycznej, w tym: łamanie praw autorskich, hacking, bezprawne niszczenie informacji, sabotaż komputerowy, rozpowszechnianie wirusów komputerowych.

Specjaliści szkolni prowadzili działania w zakresie ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego młodzieży poprzez prowadzenie zajęć na temat zaburzeń zdrowia psychicznego. Wspomagali w walce ze stresem, lękiem i depresją. Oprócz zajęć rewalidacyjnych zrealizowano 152 h zajęć specjalistycznych. W Technikum 23 uczniów objęto zajęciami korekcyjno – kompensacyjnymi i 4 uczniów zajęciami rozwijającymi kompetencje emocjonalno-społeczne. W BSI 1 ucznia zajęciami korekcyjno – kompensacyjnymi i 7 uczniów zajęciami rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne.

Zdrowy styl życia promowali nauczyciele wychowania fizycznego angażując uczniów do rywalizacji sportowych na szczeblu szkolnym, powiatowym i wojewódzkim w wielu dziedzinach sportu. Działało Szkolne Koło Sportowe. Realizowano program „Otyłość kontra aktywność fizyczna”. Szczególne osiągnięcia to czołowe miejsca – 2 i 3 miejsce na szczeblu wojewódzkim w piłce siatkowej chłopców. 1 miejsce w gołdapskiej lidze biegów przełajowych w klasyfikacji generalnej w sezonie 2022/23, nagroda Szkolnego Związku Sportowego za ogólne wyniki w zawodach SKS. Aktywnie spędzali uczniowie czas pozaszkolny, np. uczestnicząc w splywie kajakowym.

Zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, zarekomendowano dyrektorowi szkoły działania, które miały na celu zapewnienie aktywnego uczestnictwa uczniów z różnorodnymi potrzebami w życiu szkoły. Rekomendacje dotyczyły m.in. dostosowania przestrzeni szkolnych, organizacji zajęć oraz dostępu do odpowiednich materiałów edukacyjnych i technologii wspierających.

Prowadzono badania diagnostyczne w celu rozpoznania indywidualnych potrzeb rozwojowych, edukacyjnych oraz psychofizycznych uczniów. Określenie mocnych stron, predyspozycji i zainteresowań uczniów, a także przyczyn ich trudności edukacyjnych i emocjonalnych, co umożliwiło zaplanowanie odpowiednich działań wspierających ich rozwój i funkcjonowanie w szkole.

Współpraca z wychowawcami, udzielanie wsparcia w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych uczniów. Pomoc w doborze odpowiednich metod pracy oraz w organizacji zajęć dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczniów.

Współpraca z wychowawcami w celu opracowania i realizacji indywidualnych programów edukacyjno-terapeutycznych IPET dla uczniów posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Działania koncentrowały się na zapewnieniu uczniom odpowiedniej pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz organizacji zajęć rewalidacyjnych.

Opracowywanie WOPFU, które uwzględniały specyficzne potrzeby edukacyjne uczniów oraz sposób ich nauczania i wspierania w rozwoju.

Przygotowanie aneksu do IPET dotyczącego dostosowań edukacyjnych dla uczniów posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Dostosowania te dotyczyły metod pracy, form kształcenia oraz narzędzi dydaktycznych, co miało na celu umożliwienie uczniom pełnego uczestnictwa w procesie edukacyjnym.

Prowadzenie bieżących porad i konsultacji zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli, pomagając rozwiązywać bieżące problemy edukacyjne, wychowawcze oraz emocjonalne. Porady dotyczyły także metod pracy oraz form wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

Prowadzenie zajęć rewalidacyjnych dla uczniów posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Zajęcia te miały na celu wspieranie rozwoju uczniów w zakresie umiejętności społecznych, emocjonalnych i edukacyjnych, dostosowanych do ich indywidualnych potrzeb.

Wspieranie nauczycieli i wychowawców w dostosowywaniu metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów. Pomoc w rozpoznawaniu przyczyn niepowodzeń edukacyjnych uczniów oraz w dostosowaniu środków dydaktycznych i metod nauczania, aby maksymalizować efektywność procesu edukacyjnego.

Organizacja konsultacji dla nauczycieli, którzy potrzebowali wsparcia w opracowywaniu dostosowań edukacyjnych, wyborze odpowiednich metod kształcenia oraz doborze środków dydaktycznych. Konsultacje dotyczyły uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz specyficznymi trudnościami w uczeniu się.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna uczniom, rodzicom i nauczycielom poprzez prowadzenie porad i konsultacji. Poświęcanie szczególnej uwagi uczniom ze specyficznymi trudnościami w funkcjonowaniu emocjonalno-społecznym oraz w uczeniu się, oferowanie im pomocy i wsparcia w rozwiązywaniu trudności wychowawczych i edukacyjnych.

Prowadzenie zajęć kształtujących kompetencje emocjonalno-społeczne, a także zajęć rewalidacyjnych z uczniami z autyzmem oraz uczniami z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.

Przeprowadzenie zajęć w klasie 1 WKS na temat zdrowia psychicznego, mające na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat emocji i radzenia sobie ze stresem.

Dzięki współpracy z nauczycielami, specjalistami i rodzicami udało się zrealizować wiele działań, które pozytywnie wpłynęły na funkcjonowanie uczniów w środowisku szkolnym.

W trakcie 2024 roku psycholog szkolna odbyła 147 konsultacji z uczniami, nauczycielami oraz rodzicami. Objęła stałą opieką psychologiczną 17 uczniów.

Realizacja zadań:

- Wspomaganie wychowawczej roli rodziny poprzez pomoc w kształtowaniu u wychowanków i uczniów stałych sprawności w czynieniu dobra, rzetelną diagnozę potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży, realizację adekwatnego programu wychowawczo – profilaktycznego oraz zajęć wychowania do życia w rodzinie.
- Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji.
- Edukacja prozdrowotna w szkole – kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy
- Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego. Rozwijanie u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych. Podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym.
- Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
- Podnoszenie jakości wsparcia dla dzieci, uczniów i rodzin udzielanego w systemie oświaty poprzez rozwijanie współpracy wewnątrz- i międzyszkolnej, a także z podmiotami działającymi w innych sektorach, w tym w zakresie wczesnego wspomaganie rozwoju dzieci i wsparcia rodziny.

IV. WNIOSKI

Z analizy informacji zebranych od realizatorów programu wynika, iż Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego zrealizowano zgodnie z celami.

Ochrona zdrowia psychicznego stanowi istotną część misji wychowawczej szkół oraz główny aspekt pracy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Z roku na rok wzrasta świadomość znaczenia zachowania dobrej kondycji psychicznej u osób w każdym wieku, choć przede wszystkim u młodych ludzi, która szczególnie w okresie dorastania podatna jest na zaburzenia.

Dzięki prowadzonym działaniom poprawia się jakość życia osób z zaburzeniami psychicznymi i ich bliskich.

Do dzieci i młodzieży kierowane są programy odpowiadające ich potrzebom i problemom, z którymi się zmagają. Systematycznie organizowane i prowadzone są zajęcia edukacyjne i informacyjne dla dzieci, rodziców, nauczycieli z zakresu zdrowia psychicznego. Dodatkowo realizowane są działania skierowane na pomoc indywidualną dzieciom, rodzicom, nauczycielom (treningi, warsztaty, konsultacje - też telefoniczne).

Szkoły realizują programy profilaktyczne i programy promocji zdrowia psychicznego. Dzięki temu młodzież nabywa umiejętności efektywnego nawiązywania kontaktów i budowania korzystnych relacji z rówieśnikami, pogłębia umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, poznaje sposoby na kontrolowanie emocji umożliwiających efektywne radzenie sobie ze złością, poszerza wiedzę w zakresie kształtowania swojej tożsamości i wizerunku.

Rodzice i nauczyciele podnoszą kompetencje w zakresie poprawnej komunikacji bez używania złości i agresji, poznają metody i techniki wychowawcze pomocne w radzeniu sobie z różnymi zachowaniami dzieci i młodzieży, pogłębiają wiedzę na temat mechanizmów uzależnienia i form oddziaływań profilaktycznych.

Osoby dorosłe z niepełnosprawnościami biorą udział w zajęciach oferowanych przez ŚDS i WTZ. Tym samym zwiększa się aktywność społeczna i integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi. W społeczeństwie rośnie świadomość w zakresie wiedzy dotyczącej autyzmu, zaburzeń psychicznych, kompetencji rodziców w zakresie wychowywania dzieci z zaburzeniami psychicznymi, a także w zakresie funkcjonowania w społeczeństwie osób niepełnosprawnych, w tym osób z problemami psychicznymi.

Reasumując, w sprawozdawczym okresie:

- Osobom potrzebującym udzielono wsparcia psychologicznego, socjalnego i świadczono porady prawne.
- Wdrożono działania profilaktyczne, terapeutyczne i informacyjne w zakresie depresji, zaburzeń lękowych, uzależnień i przemocy.
- Zapewniono pomoc psychologiczną w szkołach i placówkach wsparcia dziennego.
- Rozszerzono sieć wsparcia w ramach usług opiekuńczych i specjalistycznych w środowisku lokalnym.
- Zapewniono wsparcie środowiskowe przez ośrodki pomocy społecznej.