

Naprzeciw kryzysom psychicznym



Coraz więcej młodych mieszkańców naszego województwa zgłasza trudności związane ze zdrowiem psychicznym. Potrzebują miejsc, w których otrzymają wsparcie psychologiczne i będą mogli wzmocnić poczucie własnej wartości. W odpowiedzi na te potrzeby samorząd województwa uruchamia kolejne ośrodki wsparcia oferujące działania profilaktyczne i terapeutyczne skierowane do młodzieży zagrożonej kryzysami psychicznymi i uzależnieniami. Na terenie Mazowsza powstanie również sieć punktów konsultacyjnych dla dorosłych w kryzysie psychicznym. Wszystkie te działania na terenie podregionów płockiego i ciechanowskiego poprowadzą organizacje pozarządowe, które z budżetu Mazowsza otrzymały na ten cel ponad 7,9 mln zł.

Zgodnie z raportem serwisu Życie warte jest rozmowy pt. „Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012–2021” w 2021 roku liczba zachowań samobójczych wśród młodych osób wzrosła aż o 77% w porównaniu z rokiem poprzednim, a liczba zgonów samobójczych – o 19%. W 2020 roku odnotowano około 800 takich przypadków, natomiast rok później – już około 1400. Tendencja wzrostowa utrzymała się również w kolejnych latach – w 2022 i 2023 roku liczba prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży przekroczyła 2000 rocznie.

– Psychiatria dzieci i młodzieży od lat zmagają się z poważnym kryzysem wynikającym z niedoboru specjalistów i niewystarczającego finansowania ze strony NFZ. Tymczasem coraz więcej młodych osób szuka pomocy medycznej. Wiele z tych sytuacji mogłoby nie prowadzić do hospitalizacji, gdyby wsparcie zostało udzielone odpowiednio wcześniej. Dlatego działamy dwutorowo – z jednej strony rozwijamy system wczesnej interwencji, który ma na celu wzmacnianie i młodych ludzi, i dorosłych, budowanie ich poczucia własnej wartości – na co

przeznaczamy w sumie na całym Mazowszu 17 mln zł, a z drugiej – tworzymy bezpieczne przestrzenie, w których mogą otrzymać realną pomoc. Takie podejście pozwala w wielu przypadkach zapobiec pogłębianiu się kryzysu psychicznego – powiedział marszałek Adam Struzik.

Na pomoc najmłodszym

Z inicjatywy Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej powstała koncepcja sieci ośrodków wsparcia właśnie dla młodych mieszkańców województwa.

– Po sukcesie ośrodków wsparcia prowadzonych w poprzednich latach w ramach pilotażu otwieramy kolejne, które będą pomagać najmłodszym wymagającym pomocy psychologicznej. Nie od dziś wiemy, że dzieci i młodzież coraz gorzej znoszą presję wokół, mają niskie poczucie własnej wartości, co kończy się np. próbami samobójczymi czy wpadaniem w uzależnienia. Dlatego tworzenie miejsc dających wzmocnienie jest dla nas priorytetem – powiedział Aleksander Kornatowski, dyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

Sieć tworzona jest przez organizacje pozarządowe, które w efekcie otwartego konkursu ofert otrzymały od zarządu województwa dofinansowanie na utworzenie i działanie ośrodków wsparcia dla dzieci i młodzieży z potrzebami wynikającymi z zaburzeń psychicznych.

Spośród nadesłanych ofert wybrano cztery. Fundacja Promocji Kultury i Edukacji „ART-HEART” z Pułtuska otrzymała dotację w wysokości 1 039 400 zł na realizację zadania „Ośrodek Wsparcia RAZEM”. W ramach projektu, który będzie realizowany w Pułtusku, zostanie zapewnione wsparcie psychologiczne dla 15 dzieci i młodzieży oraz ich 15 opiekunów. Działania obejmują m.in. warsztaty arteterapii, teatr, psychoedukację, spotkania z osobami, które przeszły kryzysy psychiczne, a także wyjazdy terapeutyczno-rekreacyjne i pikniki rodzinne. Łącznie zaplanowano 1980 godzin bezpośrednich działań wspierających.

Fundacja PRZYSTANEK RODZINA z Płocka otrzymała 3 480 000 zł na realizację trzech ośrodków wsparcia – w Bodzanowie, Płocku i Czerwińsku nad Wisłą. Każdy z tych ośrodków będzie oferował wsparcie dla minimum 24 dzieci i młodzieży doświadczających kryzysów psychicznych i ich rodzin. W ramach projektu zaplanowano ponad 3 500 godzin specjalistycznych usług, w tym terapii psychologicznych, treningów umiejętności społecznych, arteterapii i wsparcia dla rodziców. Ośrodki będą czynne pięć dni w tygodniu, a w czasie wakacji i ferii będą oferowane dodatkowe godziny wsparcia.

VICTORIA Mazowiecka Inicjatywa Społeczna, działająca w Rempinie (powiat sierpecki), realizuje projekt „Ośrodek wsparcia powiatu sierpeckiego” z dotacją 1 160 000 zł. Projekt jest skierowany do dzieci i młodzieży zagrożonej kryzysami psychicznymi oraz uzależnieniami. W ramach ośrodka będą oferowane warsztaty socjoterapeutyczne, edukacja w zakresie asertywności i empatii oraz wsparcie w przypadkach autodestrukcji. Dodatkowo zostanie zrealizowanych ponad 2500 godzin wsparcia, w tym warsztaty dla rodzin i działań na rzecz podnoszenia kompetencji kadry merytorycznej.

Stowarzyszenie „WITAMINA DUCHA” z Brudzenia Dużego, z dotacją 1 160 000 zł, realizuje projekt „WitaminOWe Wsparcie 2025–2027”. W ramach tego zadania wsparcie otrzyma minimum 15 dzieci i młodzieży zmagających się z kryzysami psychicznymi. Projekt obejmuje szeroki wachlarz działań, w tym psychologiczne i terapeutyczne wsparcie, arteterapię, muzykoterapię, wycieczki i pomoc w nauce. Całkowita liczba godzin działań bezpośrednich w ramach projektu to 3264 godziny, a wsparcie obejmie także 30 rodziców i opiekunów dzieci uczestniczących w projekcie.

Misja pomocy i wsparcia

Ze względu na wciąż rosnący problem ośrodki wsparcia będą oferować bezpłatną pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży i ich rodzin. Ośrodki te zapewnią wsparcie w atmosferze bezpieczeństwa, umożliwiając uczestnikom skorzystanie z profesjonalnej pomocy w grupach nie większych niż 15 osób, co pozwoli na bardziej indywidualne podejście. Oprócz wsparcia psychologicznego w tych ośrodkach będą realizowane różnorodne działania aktywizujące, takie jak terapie przez sztukę (arteterapia, muzykoterapia, teatroterapia), a także warsztaty wspomagające rozwój emocjonalny i społeczne umiejętności młodych ludzi.

W ramach tych programów młodzież będzie miała możliwość uczestniczenia w warsztatach rozwijających asertywność, kształtujących prospołeczne i empatyczne postawy, a także uczących umiejętności zrozumienia siebie i otaczającego świata. Uczestnicy dowiedzą się, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych i jak sięgnąć po pomoc w chwilach kryzysu. Takie działania będą miały na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz umiejętności podejmowania zdrowych decyzji w obliczu emocjonalnych wyzwań.

Wśród oferowanych warsztatów znajdują się między innymi: zajęcia socjoterapeutyczne, treningi umiejętności społecznych, warsztaty z zakresu arteterapii, teatr, filmo- i bajkoterapia, a także spotkania psychoedukacyjne z wykorzystaniem psychodramy i nauki komunikacji interpersonalnej. Dodatkowo będą organizowane spotkania pozwalające młodym ludziom poznać historie osób, które przeszły przez trudne doświadczenia psychiczne i odnalazły drogę do poprawy swojego zdrowia psychicznego.

Tego rodzaju wsparcie jest niezbędne, by zapobiec dalszemu pogłębianiu się kryzysów psychicznych wśród najmłodszych, a także by zapewnić im szansę na zdrowy, emocjonalny rozwój w przyszłości.

PILOTAŻ – powstanie punkt wsparcia dla osób dorosłych

Stowarzyszenie na rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS podpisze umowę w związku z rozstrzygnięciem otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych województwa mazowieckiego w obszarze „Działalność na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”. Całość na pilotażowe punkty dla dorosłych wynosi 2 mln zł, z czego na terenie podregionów płockiego i ciechanowskiego – ok. 200 tys. zł.

Zadanie „Działalność na rzecz poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego poprzez tworzenie punktów wsparcia” będzie realizowane w trzech miejscach: w Centrum Aktywności Seniora w Płocku, w Centrum Aktywności Seniora w Mławie i w Centrum Aktywności Seniora w Płońsku.

Celem projektu jest uruchomienie trzech punktów konsultacyjnych, które będą częścią programu poprawy jakości życia, funkcjonowania społecznego i integracji ze społecznością lokalną osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin. Punkty będą skierowane przede wszystkim do osób starszych z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku różnych trudnych życiowych doświadczeń, takich jak utrata bliskiej osoby, osamotnienie, problemy związane z oddaleniem od rodziny, utrata pracy czy inne dysfunkcje, borykają się z depresją lub innymi zaburzeniami psychicznymi.

Każdy z punktów będzie dostępny przez cztery godziny dziennie, od poniedziałku do piątku (w godzinach od 16 do 20). Z usług każdego punktu skorzysta do 50 osób z zaburzeniami psychicznymi, co łącznie daje 150 osób, dla których zaplanowano 250 godzin wsparcia. Dodatkowo zostanie

uruchomiony telefon zaufania dostępny w godzinach pracy punktów wsparcia, a jego prowadzenie będzie się odbywać przez terapeutę lub osobę z doświadczeniem kryzysu psychicznego. W ramach projektu przewidziano także opracowanie cyfrowego poradnika zdrowia psychicznego, który będzie zawierał informacje na temat możliwości uzyskania pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, zawodowej oraz innych form wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin.

Stowarzyszenie zapewnia różnorodne formy terapii dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego, w tym arteterapię, muzykoterapię, ergoterapię i socjoterapię. Część działań projektowych będzie otwarta dla osób z otoczenia beneficjentów i kadry instytucji wspierających, a także społeczności lokalnej. Działania te będą miały na celu destygmatyzację osób z zaburzeniami psychicznymi. W ramach projektu odbędą się m.in. warsztaty zdrowego życia, które będą poświęcone trosce o zdrowie psychiczne poprzez aktywność fizyczną i zmianę nawyków żywieniowych. Zorganizowane zostaną także zajęcia fitness dostosowane do możliwości seniorów, mające na celu poprawę kondycji i samopoczucia psychicznego. Uczestnicy skorzystają także ze spotkań z ekspertami z zakresu odżywiania, którzy przełożą porady dotyczące wpływu żywienia na zdrowie psychiczne. Ponadto odbędzie się „Majówka z AS-em” – otwarte wydarzenie promujące zdrowy styl życia, obejmujące zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną i różne formy aktywności manualnych wpływających na pozytywne samopoczucie. Wydarzenie to, mające na celu promowanie pozytywnych nawyków sprzyjających utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej, będzie mogło przyciągnąć do 500 osób.

Kontakt dla mediów:

Hanna Maliszewska

rzeczniczka prasowa

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

tel. 798 810 794

e-mail: rzecznik@mcps.com.pl

[Coraz więcej młodych mieszkańców naszego województwa zgłasza trudności związane ze zdrowiem psychicznym.](#)



Fot. [Roman Nadaj](#)

Potrzebują miejsc, w których otrzymają wsparcie psychologiczne i będą mogli wzmacnić poczucie własnej wartości.



Fot. Roman Nadaj

Załączniki:

0D8A9495_01

Preview



Close

Rozmiar: 466.55 KB, JPG

25 04 11_IP_17 mln na osrodki wsparcia

Preview



Close

Rozmiar: 59.79 KB, DOCX

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl