

Kolejny sukces Mazowsza



Już po raz drugi w czteroletniej historii Konkurs „Zdrowy Samorząd” statuetka w kategorii Zdrowe Województwo trafiła do Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Konkurs „Zdrowy Samorząd” organizowany jest przez PortalSamorządowy.pl oraz portal i magazyn Rynek Zdrowia od 2018 r. Jego głównym celem jest wybór i nagradzenie jednostek samorządu terytorialnego, które w sposób najbardziej efektywny realizują zadania związane z promocją zachowań prozdrowotnych, edukacją zdrowotną i profilaktyką wybranych schorzeń i/lub ich czynników ryzyka. Rok 2021 to IV edycja tego konkursu.

Statuetki wręczono podczas gali VI Kongresu Wyzwań Zdrowotnych (Katowice, 14–16.06.2021 r.).

Nominacje 2021

Do IV edycji konkursu zgłoszono 100 projektów, w trzech kategoriach:

Zdrowa Gmina

Zdrowy Powiat

Zdrowe Województwo

Zgłoszenia uwzględniały zarówno realizację programów polityki zdrowotnej, jak i innych działań z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej. Laureaci konkursu wyłonieni zostali przez Radę Konsultacyjną powołaną przez organizatora, w skład której wchodził między innymi

przedstawiciele instytucji centralnych i uczelni medycznych. Oprócz oceny dokonanej przez RK, zgłoszenia zostały poddane pod głosowanie czytelników serwisów Portal Samorządowy i Rynek Zdrowia.

Uznanie Rady Konsultacyjnej zyskała realizacja działania edukacyjno-informacyjnego dotyczącego promocji zdrowia psychicznego skierowanych do młodzieży z województwa mazowieckiego „Zrozum-My się”, na realizację którego Samorząd Województwa Mazowieckiego przeznaczył niemal 155 tys. zł pochodzących ze środków własnych.

Celem działań było przeprowadzenie zajęć na temat najczęstszych zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego dla uczniów szkół średnich z terenu Mazowsza oraz przekazanie podstawowej wiedzy w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych. Działania edukacyjno-informacyjne prowadzone były w 36 mazowieckich szkołach, od listopada 2019 r. do listopada 2020 r. Z zajęć skorzystało 5 876 uczniów.

Spotkania prowadzili specjaliści z zakresu ochrony zdrowia psychicznego, w tym psycholodzy, psycholodzy kliniczni, psychoterapeuci, psychiatrzy oraz pielęgniarki. Podczas 3-godzinnych spotkań z młodzieżą omawiano zagadnienia dotyczące m. in. emocji i ich wpływu na zdrowie, roli stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposobów radzenia sobie z nim, przejawów dyskryminacji i znaczenia stereotypów, sposobów radzenia sobie z agresją rówieśniczą. Poruszano także kwestie dotyczące wpływu presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości oraz najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych, w tym zaburzenia nastroju i depresja oraz uzależnienia (dopalacze). Przekazywano również informacje o miejscach, w których można uzyskać specjalistyczną pomoc.

W wyniku podjętych działań odnotowano wzrost wiedzy na temat zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego u blisko 85% uczestników spotkań.

Powtórka sukcesu z 2019 roku

Pierwszą statuetkę Samorząd Województwa Mazowieckiego otrzymał w II edycji konkursu w roku 2019. Wówczas zwycięskim projektem okazał Program dotyczący zwiększania efektywności rehabilitacji narządu ruchu u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym przy użyciu zrobotyzowanej ortezy do rehabilitacji chodu. Celem tego przedsięwzięcia było zwiększenie dostępu do intensywnej terapii chodu z zastosowaniem ortezy.

Problem zdrowia psychicznego

Okres pandemii niewątpliwie odcisnął swoje piętno na psychice najmłodszych. Sytuacja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży uległa znacznemu pogorszeniu. Dzieci i młodzież reagują bardzo silnie i negatywnie na izolację, ograniczenie bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, przeniesienie aktywności szkolno-społecznych do sfery online, co wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych oraz zaburzeń emocjonalnych, takich jak PTSD, zaburzenia lękowe czy depresyjne. Odczuwanie długotrwałego stresu i negatywnych emocji może powodować u nich np. zwiększenie uczucia smutku, strachu i złości, bezzsenność, zmniejszenie apetytu, trudności w koncentracji, a nawet pojawienie się objawów fizycznego bólu.

Podobnie jak w roku ubiegłym także obecnie województwo mazowieckie zatroszczyło się o zdrowie młodzieży. Tym razem podjęto się finansowania zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych o tematyce dotyczącej profilaktyki depresji i samobójstw wśród młodzieży. Działania prowadzone są w wybranych placówkach oświatowych od listopada 2020 r., a ich zakończenie planowane jest na czerwiec 2022 r. Spotkania edukacyjne prowadzą specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego i psychiatrii z 8 wyłonionych w konkursie podmiotów, a na realizację zadania przeznaczono ponad 450 tys. zł. Z edukacji zdrowotnej w ramach tego zadania skorzysta ponad 11 tys. uczniów.

Z uwagi na pandemię COVID-19 działania mogą być prowadzone przy zastosowaniu narzędzi teleinformatycznych lub innych systemów łączności (więcej nt. „[lekcji o depresji](#)”).

[Zdrowe Mazowsze](#)



UWAGA

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