

**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?



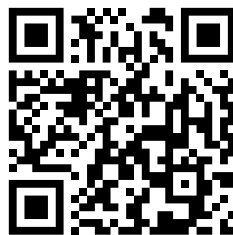
## Skorzystaj z wiarygodnych źródeł!

**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.

## Jakie sygnały mogą niepokoić?

- Objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie.
- Zaburzenia odżywiania, np. zjadanie 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**

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

## 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



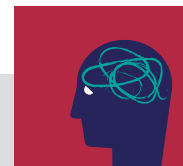
Depresja



Używki

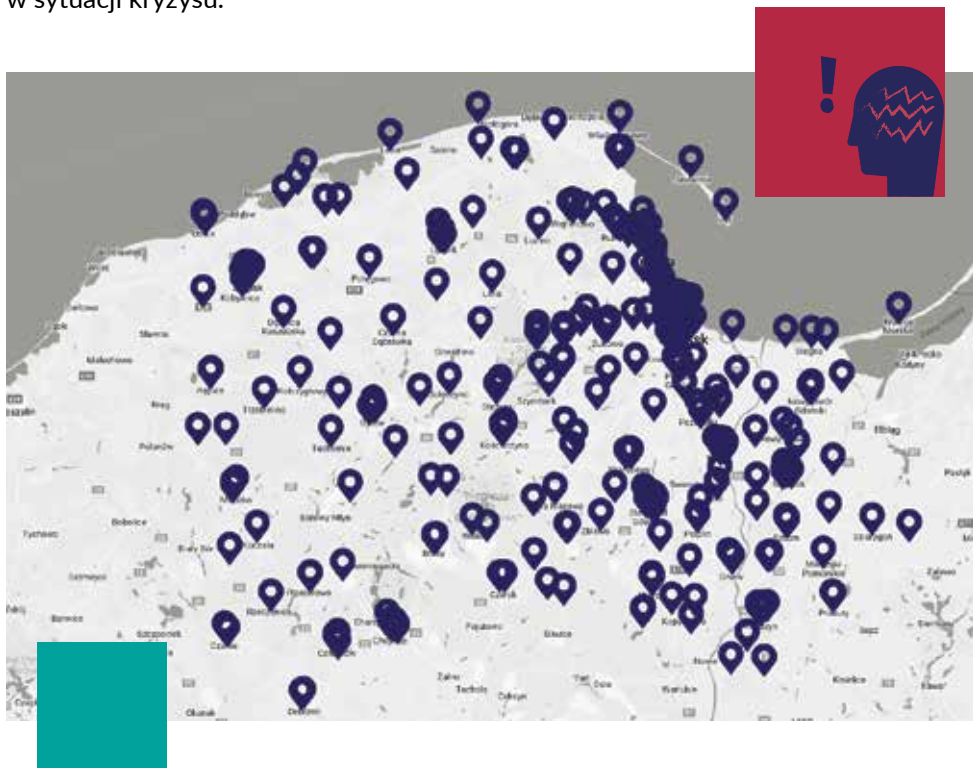
## Zasoby wiedzy

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)

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

**Udostępnij Kartę Diagnostyki Wstępnej** specjalście przed lub w trakcie wizyty

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

**Zapisz wypełniony** kwestionariusz

**Otwórz i wydrukuj** kartę diagnostyki wstępnej



PROFIL ZDROWOTNY

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

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

PACJENT: \_\_\_\_\_ OPIEKUN: \_\_\_\_\_  
Data: 2023-02-09 Osoba zgłaszająca: \_\_\_\_\_  
Płeć: Mężczyzna Opieka: \_\_\_\_\_  
Wiek: 10 lat, 9 miesięcy, 22 dni Forma oczekiwanej pomocy: \_\_\_\_\_  
Zamieszkanie: Ze mną i drugim rodzicem Porada z udziałem dziecka: \_\_\_\_\_  
Rodzeństwo: Nie Relacje z dzieckiem: \_\_\_\_\_  
Szkoła: Tak, ale ma wiele nieobecności Bardzo dobre: \_\_\_\_\_  
Wcześniej/lże terapie: Tak Sytuacja rodzinna: \_\_\_\_\_  
Średnio: \_\_\_\_\_

OBSERWOWANE OBJAWY

|                                            | NE | CIĘŻKO NE | TAK | CIĘŻKO TAK | BRAK DANYCH |
|--------------------------------------------|----|-----------|-----|------------|-------------|
| Niepokoje, 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   |            |             |
| Myśli samobójcze                           | X  |           |     |            |             |

Słownie komunikaty o samobójstwie: Nigdy

CHARAKTERYSTYKA

Życie dydaktyczno-psychiczne: kwestie związane z seksualnością, relacje z rówieśnikami i znajomymi

Zachowania ryzykowne: pełnopalnik

Inne kluczowe informacje: korzeń 10000



# 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