

# ŁÓDZKIE PROMUJE ZDROWIE PSYCHICZNE

---

*Działanie realizowane w ramach „Łódzkie ma pomysł na zdrowie”*

## I. Wprowadzenie

Podjęmowanie przez Samorząd Województwa Łódzkiego działań z zakresu promocji zdrowia, w tym zdrowia psychicznego określa szereg dokumentów. Na poziomie krajowym m.in. ustawa o samorządzie województwa, ustawa z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym (Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020), ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego (Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022). Na poziomie regionalnym dokumentem strategicznym, który wyznacza kierunki działań w obszarze ochrony zdrowia psychicznego jest Regionalny Program Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Województwa Łódzkiego na lata 2017-2022.

**Promocja zdrowia psychicznego**, rozumiana jako kształtowanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wykorzystywania dla rozwoju własnych uczuć, jako uczenie się umiejętności adekwatnego spostrzegania i rozumienia siebie oraz świata, a także jako uczenie się bycia z innymi ludźmi – jest podstawowym sposobem wyposażenia osoby w niezbędne umiejętności radzenia sobie, także w sytuacjach kryzysowych (Czabała, Danielewicz, Hryniewicka, Rola, Zasępa, 2008<sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup> Promocja zdrowia psychicznego jako działania zapobiegające samobójstwom - Jan Czesław Czabała, Dorota Danielewicz, Anna Hryniewicka, Jarosław Rola, Ewa Zasępa; Suicydologia. Rocznik Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego, tom IV, 2008

## II. Diagnoza i uzasadnienie

Diagnoza dotycząca rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych w województwie łódzkim, a także uzasadnienie podjęcia działań z zakresu promocji zdrowia psychicznego zostały szczegółowo opisane w:

- ✓ „Regionalnym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Województwa łódzkiego na lata 2017-2022” oraz
- ✓ „Diagnozie zasobów opieki psychiatrycznej w województwie łódzkim” (2018 r.).

Oba dokumenty dostępne są na stronie [www.zdrowie.lodzkie.pl](http://www.zdrowie.lodzkie.pl) w zakładce: Zdrowie psychiczne.

## III. Cel

Celem realizowanych działań edukacyjnych jest wzmacnianie zdrowia psychicznego mieszkańców województwa łódzkiego poprzez m.in. wykształcanie korzystnych dla zdrowia psychicznego nawyków, rozwijanie umiejętności komunikowania się i funkcjonowania w grupach społecznych, radzenia sobie w obliczu wyzwań i ze stresem, rozpoznawania emocji i ich wyrażania, rozwiązywania problemów i wyznaczania celów, identyfikowania i wykorzystywania swoich zasobów.

Działanie stanowi realizację celu operacyjnego 3 Narodowego Programu Zdrowia pn.: „Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa”, a tym samym celu głównego 1 Regionalnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Województwa łódzkiego na lata 2017-2022: „Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego mieszkańców województwa łódzkiego” w zakresie Priorytetu 1.1. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, Priorytetu 1.2. Zdrowie psychiczne osób aktywnych zawodowo, Priorytetu 1.3. Zdrowie psychiczne osób starszych, Priorytetu 1.4. Zdrowie psychiczne osób z grup ryzyka.

## IV. Planowane działania

Proponowane interwencje obejmują **zajęcia warsztatowe** i zostały dobrane w taki sposób, aby oddziaływać m.in. na czynniki ryzyka zaburzeń psychicznych czyli w szczególności na rozwijanie kompetencji i umiejętności osobistych (głównie poprzez

dostarczenie wiedzy, ale także poprzez praktyczne ćwiczenia umożliwiające doświadczenie i nabycie pożądanych umiejętności). Obok funkcji edukacyjnej i profilaktycznej udział w zajęciach warsztatowych może zapobiegać nawrotowi choroby lub zmniejszać nasilenie dolegliwości u osób cierpiących na zaburzenia zdrowia psychicznego.

W ramach Programu możliwy będzie udział w zajęciach warsztatowych obejmujących następujące tematy:

1. **Emocje, myśli i zachowania.**
2. **Relacje społeczne i komunikacja interpersonalna.**
3. **Konflikty i sposoby ich rozwiązywania.**
4. **Stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.**
5. **Wyznaczanie i osiągnięcie celów**

Scenariusz warsztatów obejmujący wszystkie w/w tematy będzie stanowił element konkursu ofert i zostanie poddany weryfikacji w jego toku. Scenariusz powinien zawierać m.in. cel zajęć, opis metod pracy, przykładowych aktywności itp.

Przykładowa tematyka poszczególnych zajęć przedstawia się następująco:

1. Emocje, myśli i zachowania:

- ✓ emocje - ich funkcja oraz manifestacja,
- ✓ fizjologiczne mechanizmy emocji,
- ✓ myśli, emocje, ciało, zachowanie – wzajemne powiązania,
- ✓ dysfunkcjonalne przekonania, myśli automatyczne,
- ✓ sposoby budowania odporności psychicznej.

2. Relacje społeczne i komunikacja interpersonalna:

- ✓ czym jest komunikacja interpersonalna i jej rodzaje,
- ✓ „skuteczne” słuchanie i mówienie, bariery w komunikacji,
- ✓ komunikaty typu „Ja”, zagrożenia związane z używaniem komunikatów typu „Ty”,
- ✓ autoprezentacja,
- ✓ wsparcie społeczne.

3. Konflikty i sposoby ich rozwiązywania:

- ✓ przyczyny konfliktów,



- ✓ stereotypy, uprzedzenia,
- ✓ agresja i konflikt; zachowania, które prowadzą do eskalacji konfliktu,
- ✓ postawa asertywna.

4. Stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami:

- ✓ czynniki wywołujące stres, funkcje stresu,
- ✓ wpływ stresu na emocje, zachowania i procesy poznawcze,
- ✓ świadomość ciała i jego reakcji w sytuacji wywołującej stres,
- ✓ oddech i aktywność fizyczna w walce ze stresem.

5. Wyznaczanie i osiąganie celów:

- ✓ czynniki kształtujące obraz własnej osoby,
- ✓ utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości,
- ✓ odnajdywanie i wzmacnianie zasobów intrapsychicznych,
- ✓ co motywuje do działania.

Realizator zajęć warsztatowych zorganizuje zajęcia z każdego z wymienionych obszarów, każde trwające **3 godziny zegarowe**.

Warsztaty będą odbywać się w grupach **nie większych niż 12-osobowe**. Zajęcia powinny zawierać zarówno część teoretyczną jak i praktyczną, służącą nabyciu określonych umiejętności.

**Wszystkie realizowane działania powinny opierać się na metodach o naukowo udowodnionej skuteczności**, w szczególności na podejściu poznawczo-behawioralnym (CBT – Cognitive Behavioral Therapy), które głównie koncentruje się na rozpoznawaniu i modyfikowaniu destrukcyjnych przekonań i automatycznych myśli, które negatywnie kształtują emocje i zachowania, konstruktywnym rozwiązywaniu problemów i wprowadzaniu zmian w postępowaniu i konkretnych sytuacjach życiowych oraz trenowaniu pożądanych przez pacjenta zachowań i umiejętności. Interwencja psychologiczna oparta na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej posiada dowody skuteczności w pomocy osobom cierpiącym m.in. na zaburzenia lękowe (*Stonerock, Hoffman, Smith, Blumenthal, 2015<sup>2</sup>*).

---

<sup>2</sup> Stonerock G.L., Hoffman B.M., Smith P.J., Blumenthal J.A. (2015). Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annals of behavioral medicine – a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2015 Aug;49(4):542-56

Zajęcia warsztatowe mogą również obejmować interwencje z zakresu krótkoterminowej psychoterapii psychodynamicznej (short-term psychodynamic psychotherapies STPP). W podejściu tym zwraca się uwagę m.in. na rolę, jaką w dorosłym życiu pełnią ślady doświadczeń z dzieciństwa, w szczególności związanych z dziecięcymi zranieniami, schematy ukształtowane z relacjach z bliskimi osobami w przeszłości wpływające zaburzająco na aktualne kontakty z ludźmi i samym sobą oraz stosowane mechanizmy obronne, które choć łagodzą cierpienie to zniekształcają świadomość i przeszkadzają w uwalnianiu się od przeszłości.

Badania wskazują, że STPP cechuje się wysoką skutecznością; znaczącą poprawę w porównaniu z grupami kontrolnymi (odroczonej psychoterapii) dostrzeżono u pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe, depresyjne, związane ze stresem, w niektórych zaburzeniach zachowania oraz zaburzeniach osobowości, zarówno biorąc pod uwagę efekty krótko jak i długoterminowe. Należy jednak zauważyć, że niektóre z uzyskanych wyników nie były istotne statystycznie (*Abbass, Kisely, Town, Leichsenring, Driessen, De Maat, Gerber, Dekker, Rabung, Rusalovska, Crowe, 2014<sup>3</sup>*).

## V. Adresaci

Zajęcia warsztatowe skierowane są do mieszkańców województwa łódzkiego i mogą być realizowane w następujących grupach wiekowych:

- dzieci w wieku 11-13 lat
- młodzież w wieku 14-17 lat
- osoby dorosłe

Realizator przeprowadza zajęcia warsztatowe dla grupy wiekowej, której wyboru dokonuje na etapie konkursu ofert.

Ze względu m.in. na konieczność opracowania różnych scenariuszy zajęć warsztatowych dla poszczególnych grup wiekowych, w przypadku zamiaru realizacji zajęć dla więcej niż jednej z w/w grup wiekowych istnieje możliwość złożenia drugiej i/lub trzeciej oferty w konkursie przez tego samego realizatora, z zaznaczeniem, iż dotyczy/-ą ona/one innej grupy wiekowej.

---

<sup>3</sup> Abbass A.A., Kisely S.R., Town J.M., Leichsenring F., Driessen E., De Maat S., Gerber A., Dekker J., Rabung Rusalovska S., Crowe E. (2014). Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 7

## **VI. Realizatorzy**

Zajęcia warsztatowe będą prowadzone przez doświadczonych psychologów/ lekarzy psychiatrów, których kwalifikacje będą określone w Ogłoszeniu o konkursie.

Wybór realizatora/realizatorów zajęć warsztatowych zostanie dokonany w konkursie ofert dla podmiotów, których cele statutowe lub przedmiot działalności dotyczą spraw objętych zadaniami określonymi w art. 2 ustawy z dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym, w tym organizacji pozarządowych i podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, określonych w art. 3 ust. 2 ustawy dnia 11 września 2015 roku o zdrowiu publicznym. Szczegółowe wymagania i kryteria oceny ofert zostaną określone na etapie konkursu w Ogłoszeniu.

Wyłoniony realizator/realizatorzy zajęć warsztatowych będzie zobowiązany do realizacji warsztatów zgodnie z zapisami zawartej umowy.

## **VII. Monitorowanie**

Bieżący nadzór nad przebiegiem i organizacją zajęć warsztatowych będzie odbywał się zgodnie z zapisami umowy zawartej z wyłonionym/-i w konkursie ofert podmiotem/-ami. Po zakończonych warsztatach uczestnicy wypełnią ankiety ewaluacyjne, które posłużą do oceny jakości zrealizowanych zajęć. Wzór ankiety stanowi Załącznik A.

## **VIII. Finansowanie**

Działania podejmowane będą zgodnie z zapisami obowiązującego Budżetu Województwa Łódzkiego.



.....  
 pieczęć Realizatora

data ..... r.

### Ankieta

**TEMAT ZAJĘĆ<sup>4</sup>:** .....

#### Szanowna Pani/Szanowny Panie

Poniższa ankieta ma na celu poznanie Pani/Pana opinii na temat zajęć warsztatowych, w których brała Pani /brał Pan udział. Otrzymane informacje pozwolą nam na jeszcze lepszą organizację tego rodzaju przedsięwzięć w przyszłości. Proszę o udzielanie odpowiedzi, zaznaczając odpowiednie pole znakiem X. Ankieta jest anonimowa.

1. Rok urodzenia ..... (proszę wpisać)

2. Jak ocenia Pani/Pan metody pracy osoby/osób prowadzącej/-ych zajęcia warsztatowe?

bardzo dobrze       dobrze       średnio       źle       bardzo źle

3. Jak ocenia Pani/Pan warunki organizacyjne zajęć warsztatowych (tj. miejsce, czas trwania).

bardzo dobrze       dobrze       średnio       raczej źle       bardzo źle

4. Czy jest Pani/Pan zadowolona/y z udziału w zajęciach warsztatowych?

zdecydowanie tak       raczej tak       raczej nie       zdecydowanie nie       nie wiem

5. Czy wzięłaby Pani/ wzięłby Pan udział ponownie w podobnych zajęciach?

zdecydowanie tak       raczej tak       raczej nie       zdecydowanie nie       nie wiem

6. Czy poleciałaby Pani/poleciałby Pan zajęcia warsztatowe innym osobom?

zdecydowanie tak       raczej tak       raczej nie       zdecydowanie nie       nie wiem

<sup>4</sup> Uzupełnia Realizator

Dodatkowe uwagi, sugestie dotyczące zajęć warsztatowych:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety!**