

**Lepsza przyszłość**

[pomorskieladaciebie.pl](http://pomorskieladaciebie.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 Bitkiewicza  
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 (dziewczęta 57%, chłopcy 39%).
- ▶ Wzrost odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%).
- ▶ Ponad dwukrotnie 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



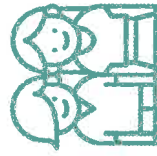
\* Dane IPZIN z X 2020 r. w porównaniu z danymi z X 2019 r. Badani uczniowie klas VII szkół podstawowych.

## 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 edukacyjno-edukacyjne?

Treści edukacyjno-informacyjne zawierają następujące działy tematyczne:



Strata osoby bliskiej



Samobójstwo



Hejt



Smutek



Lęk



Uzależnienie cyfrowe



Samookaleczenie



Depresja



Użytki

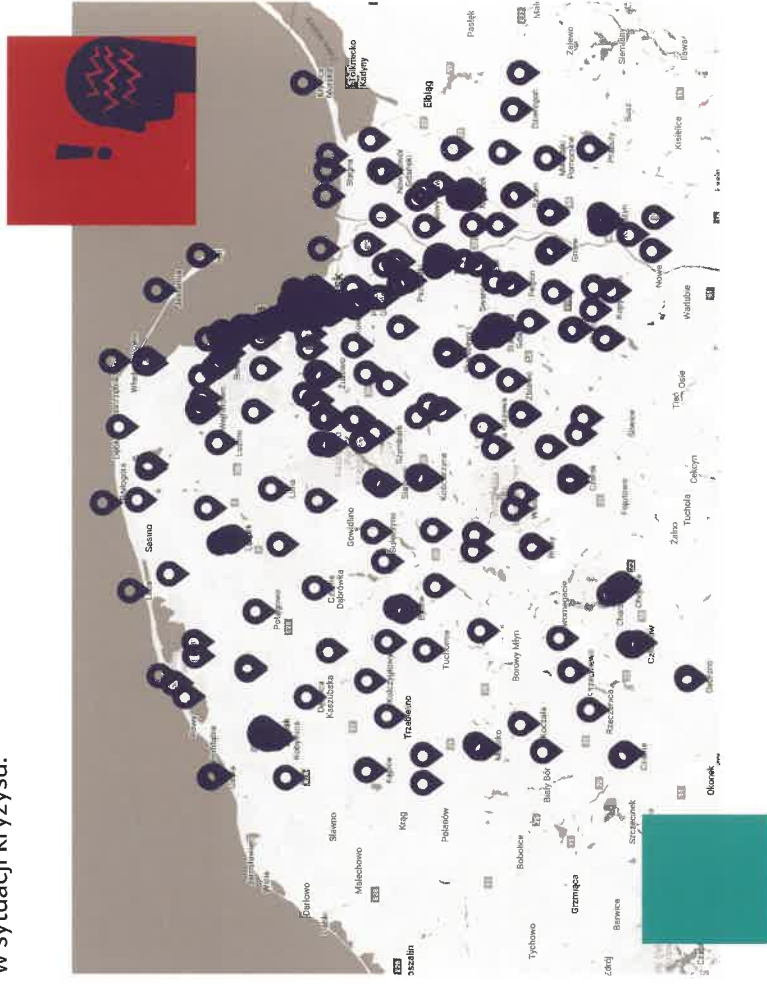
## Zasoby wiedzy

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.



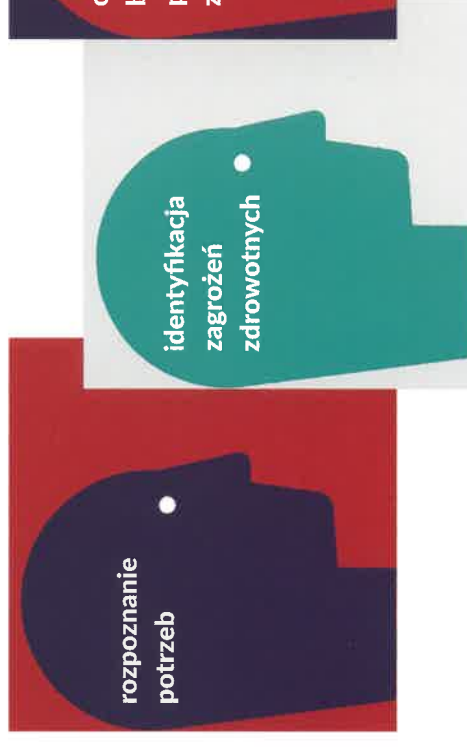
Baza uwzględni instytucje, podmioty i organizacje świadczące pomoc finansowaną ze środków NFZ oraz środków jednostek samorządu terytorialnego.



## 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

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

**Wypełnij** kwestionariusz szacowania występowania zaburzeń powiązanych ze zdrowiem psychicznym (ok. 30 min)

**Zapisz** wypełniony kwestionariusz

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

**Otwórz i wydrukuj** kartę diagnostyki wstępnej

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



PROFIL ZDROWOTNY

CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO
DOBRA	DOBRA	DOBRA	DOBRA	DOBRA	DOBRA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Karta Diagnostyki Wstępnej

Identyfikacja potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

PACJENT: OPIEKUN

Data: 2023-02-20 Osoba wypełniająca: \_\_\_\_\_

Płeć: Mężczyzna Opieć: \_\_\_\_\_

Wiek: 10 lat, 0 miesięcy, 22 dni Forma uczestnictwa w pomocy: \_\_\_\_\_

Zmieszkanie: Za opieką rodziców / Poradka z udziałem rodzica

Indywidualność: Nie / Reakcje i objawy: \_\_\_\_\_

Osoba: Tak, nie ma wad / Nie ma wad / Inne: \_\_\_\_\_

Wzrost: 1,60 m / Ciężar ciała: 35 kg / Ciężar ciała: 35 kg

Wzrost: 1,60 m / Ciężar ciała: 35 kg / Ciężar ciała: 35 kg

OBSERWOWANE OBJAWY

NE	CIĘŻARSTWO	TAK	CIĘŻARSTWO	TAK	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO
CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO
Wzrost, cięży	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zmieszkanie, brak codzi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wykazywanie lub zacho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podjęty z kwarantanną i izolacją	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poradka przygotowania do uczestniczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wykazywanie	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stwierdzenia o

CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO
CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO	CIĘŻARSTWO
Charakterystyka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zmieszkanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wykazywanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wykazywanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Potrzebuję pilnie pomocy!



## W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia:

- ▶ Dzwonź na numer alarmowy **112**
- ▶ Dzwonź na **pogotowie ratunkowe 999**
- ▶ Dzwonź na numer **116 111** – kryzysowy telefon zaufania dla dzieci
- ▶ Dzwonź na numer **116 123** – Poradnia dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- ▶ Dzwonź na numer **800 702 222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym
- ▶ Udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się najbliższy 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