Miesiąc zdrowia psychicznego w Opolu

Komunikaty
Miasto

01.09.2023 g. 11:20



10 września – W Dzień Zapobiegania Samobójstwom – rozpoczynamy w Opolu miesiąc dla zdrowia psychicznego. W tym dniu "Fundacja Terapia To Nie Wstyd" mobilizuje największe polskie miasta, aby szerzyć świadomość w zakresie rosnących potrzeb związanych ze zdrowiem psychicznym.

Tegoroczna akcja odbywa się pod hasłem „STOP Samobójstwom – Życie ma sens”. Na opolskim rynku 10 września będzie można posłuchać interesujących wykładów z zakresu zdrowia psychicznego, a w wydzielonych sektorach animatorzy będą prowadzić zajęcia dla dzieci. Największym znakiem rozpoznawczym kampanii jest

Terapiobus, czyli mobilny gabinet terapeutyczny, w którym oferowane będą bezpłatne konsultacje z doświadczonymi specjalistami. Wiele osób będzie miało możliwość po raz pierwszy skorzystać z profesjonalnej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego!

Dobro podstawowe

Zdrowie psychiczne jest podstawowym dobrem osobistym każdego człowieka. Dlatego jego ochrona należy do fundamentalnych obowiązków państwa. To dobrostan, w którym człowiek realizuje swój potencjał, radzi sobie z codziennymi sytuacjami i aktywnie uczestniczy w życiu społecznym. To także umiejętność radzenia sobie ze stresem czy odczuwania wyższych uczuć, w tym miłości. Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą dotyczyć każdej osoby, bez względu na wiek, płeć czy przynależność religijną. To od jego stanu zależy nie tylko jakość naszego życia, ale i całej społeczności, w której funkcjonujemy.

– *Bez zdrowia psychicznego jednostki nie można zbudować zdrowej społeczności miasta. Dlatego tak ważne jest systematyczne, oddolne wdrażanie programów zdrowia psychicznego obejmujących wielostronną i powszechnie dostępną opiekę zdrowotną* – podkreśla **Dorota Rutkowska**, naczelnik Wydziału Polityki Społecznej w opolskim Ratuszu.

Dzieci i młodzież szczególnie narażone

Dzieci i młodzież są coraz liczniejszą grupą osób, którą dotyka problem zdrowia psychicznego. Z raportu „Młode Głowy”, w którym wzięło udział 184 447 osób z całej Polski, przeprowadzonego przez Fundację UNAWEZA z Warszawy wynika, że aż 29,3% uczniów biorących udział w badaniu podejrzewa u siebie depresję, 4 na 10 uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej, co dziesiąty targnął się na swoje życie, a prawie co piąty – planował samobójstwo. Przytoczone dane są zatrważające! Z czego zatem wynika tak zła kondycja psychiczna młodych? Autorzy badania wymieniają: brak motywacji do działania, nieprzygotowanie do samodzielności, brak wiary we własne umiejętności czy skrajnie niską samoocenę. Problemem jest również samotność. Depresja, a w konsekwencji wzrost zachowań samobójczych dotykają szczególnie nastolatków.

Wspieramy zdrowie psychiczne mieszkańców

Władze Opola priorytetowo podchodzą do spraw związanych ze zdrowiem psychicznym.

– Wychodząc naprzeciw problemom w tym obszarze, opracowaliśmy i realizujemy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030. Każdego roku przeznaczamy również środki finansowe na działania organizacji pozarządowych w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego – wymienia naczelnik Rutkowska. Choć w Opolu jest dostępnych wiele form pomocy, to jednak liczba osób potrzebujących terapii wciąż rośnie. Pełna lista placówek udzielających wsparcia dzieciom i młodzieży, a także osobom dorosłym znajduje się w Poradniku na stronie Miasta Opola: https://www.opole.pl/sites/default/files/field_attachment/2022-12/Poradnik%202023.pdf

PROGRAM:

10 września 2023 r. Rynek w Opolu

10:00-10:10 – Otwarcie przez Prezydenta Miasta Opole oraz odczytanie listu Fundacji
10:10-10:40 – Wystąpienie kierownika Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego Centrum Zdrowia psychicznego Pani Marii Jeleń - Rola profilaktyki zdrowia psychicznego w życiu każdego
z nas. Odejście od stereotypów i odwaga do proszenia o pomoc
10:00-11:00 – Fundacja Grino – Joga dla dzieci. Czym jest joga, jaki ma wpływ na rozwój dziecka
11:00-12:00 – Bawidełka – z miłości do zabawy. Warsztaty kreatywne o emocjach „Kolorowy Potwór”, obowiązują zapisy - maks 15 osób
12:00-13:00 – Polski Czerwony Krzyż Opole. Dogoterapia
13:00-14:00 – Opolska Akademia Capoeiry – Pokaz Capoeiry
12.00-14.00 – Bawidełka – z miłości do zabawy. Zaplatanie warkoczyków, robienie tatuaży
12.00-14.00 – Centrum Aktywizacji Społecznej oraz Fundacja SPINACZ. Czytanie bajek na leżakach. Bajki będą czytać przedstawiciele instytucji
12:30-13:00 – Psycholog Centrum Zdrowia Psychicznego. Wykład o świadomym rodzicielstwie
w przerwie czytania bajek.
14.00-15.00 – Bawidełka – z miłości do zabawy. Warsztaty kreatywne o stresie „Wygnieć stres – robienie własnego slima” obowiązują zapisy - maks 15 osób
15.00-16.00 – Judo MIZUKA. Pokaz + tor przeszkód
16.00-17.00 – Centrum Aktywizacji Społecznej oraz Fundacja SPINACZ. Zumba dla dzieci

17.00-18.00 – Family Groove - Espar 50+
10:00- 18:00 – Przez cały dzień będzie stacjonował TERAPIOBUS. W terapiobusie będą przyjmować terapeuci z Centrum Zdrowia Psychicznego
10:00- 18:00 – Przez cały dzień będzie można nauczyć się zasad pierwszej pomocy przy udziale wolontariuszy z Zespołu Szkół Budowlanych oraz Polskiego Czerwonego Krzyża
10:00- 18:00 – Fundacja SPINACZ Przez cały dzień animacje, malowanie twarzy, wielkie bańki

Załączniki
Plakat: miesiąc dla zdrowia psychicznego
Plakat

Dane kontaktowe
Wydział Polityki Społecznej

Tagi
zdrowie
Zdrowie psychiczne