

Miesiąc Zdrowia Psychicznego w Opolu

Miasto

09.09.2024 g. 14:53

URZĄD MIASTA OPOŁA ZAPRASZA NA



MIESIĄC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10.09-10.10.2024 r.



który rozpocznie się w dniu **10 września 2024 r.** w Światowy Dzień Zapobiegania
Samobójstwom, a zakończy się w dniu **10 października 2024 r.**
w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego.

Zadbaj o siebie – Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne!



Miejskie Centrum Wsparcia
Edukacji w Opolu



Narodowy Fundusz Zdrowia
Opolski Oddział Województwa w Opolu



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Św. Chrzestnego w Opolu



Centrum Aktywności
Społecznej



Biblioteka Publiczna
w Opolu



Opolskie Łamy



10 września - W Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom - rozpoczynamy w Opolu Miesiąc Zdrowia Psychicznego. W tym dniu na opolskim rynku odbędzie się piknik „MOC dla zdrowia psychicznego”, podczas którego będzie można posłuchać interesujących wykładów o tematyce zdrowia psychicznego oraz wziąć czynny udział w panelu dyskusyjnym m. in. z kuratorem oświaty czy z Dyrektorem Opolskiego Okręgowego Oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża. W wydzielonych sektorach animatorzy będą prowadzić zajęcia dla dzieci, m.in. warsztaty z malowania kamieni, jogę dla dzieci i wiele innych.

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.

Dzieci i młodzież szczególnie narażone

Dzieci i młodzież są coraz liczniejszą grupą osób, którą dotyka problem zdrowia psychicznego. Zła kondycja psychiczna młodych wynika z braku motywacji do działania, nieprzygotowania do samodzielności, braku wiary we własne umiejętności czy skrajnie niskiej samooceny. Problemem jest również samotność, depresja, a w konsekwencji wzrost zachowań samobójczych dotyczących szczególnie nastolatków.

Wspieramy zdrowie psychiczne mieszkańców

Władze Opola priorytetowo podchodzą do spraw związanych ze zdrowiem psychicznym. Wychodząc naprzeciw problemom w tym obszarze, w mieście Opolu został opracowany Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023 - 2030.

Każdego roku przeznaczane są również środki finansowe na działania organizacji pozarządowych w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego. Choć w Opolu jest dostępnych wiele form pomocy, to jednak liczba osób potrzebujących terapii wciąż rośnie, dlatego w mieście Opolu rozpoczynamy Miesiąc Zdrowia Psychicznego, który w ubiegłym roku cieszył się ogromną popularnością wśród dzieci i młodzieży szkolnej. W ramach kampanii zorganizowane zostaną wystawy prac plastycznych, tematyczne seanse w kinie Helios oraz Meduza, warsztaty w miejskiej Bibliotece Publicznej oraz w Galerii Sztuki Współczesnej. W galerii handlowej „Solaris Center” przez cały miesiąc w „Punkcie Pomocy” na poziomie -1 będzie można skorzystać z darmowych porad psychologicznych oraz prawnych. Spółka Miasta Centrum Zdrowia w Opolu Sp. Z o.o. organizuje konsultacje dietetyczne dla dzieci i młodzieży zamieszkujących miasto Opole w wieku od 7 do 18 roku życia oraz Program pn. „Prewencja kryzysów emocjonalnych” – w ramach którego odbędą się konsultacje psychologiczne indywidualne, psychoedukacje grupową dla dzieci i młodzieży, psychoedukacje grupową dla dorosłych oraz konsultacje specjalistyczne psychiatryczne. Punktem kulminacyjnym, kończącym Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego w mieście Opolu będzie zorganizowana tematyczna Konferencja „O pomocy dla Zdrowia Psychicznego”, która odbędzie się w opolskim ratuszu, w której udział wezmą znakomite osobistości.

Lista placówek udzielających wsparcia dzieciom i młodzieży, a także osobom dorosłym znajduje się w Poradniku na [stronie Miasta Opola](#).

URZĄD MIASTA OPOŁA ZAPRASZA NA



MIESIĄC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10.09-10.10.2024 r.



który rozpocznie się w dniu **10 września 2024 r.** w Światowy Dzień Zapobiegania
Samobójstwom, a zakończy się w dniu **10 października 2024 r.**
w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego.

Zadbaj o siebie – Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne!



KONFERENCJA MŁODZIEŻOWA

RATUSZ OPOLE

Sala im. Karola Musioła

9 października 2024



O poMOCY dla
Zdrowia Psychicznego



"Nic o NAS bez NAS"

9.30 - 10.00 - rejestracja uczestników

10.00 - 10.15 - oficjalne otwarcie

10.15 - 10.30 - wystąpienie Młodzieżowej Rady Miasta Opole

10.30 - 10.45 - rozstrzygnięcie konkursu pt. "Krótki film o emocjach"

10.45 - 11.15 - wręczenie nagrody "Opolska poMOCna dłoń",
wystąpienie laureata nagrody

11.15 - 12.15 - panel dyskusyjny z zaproszonymi gośćmi:

Przemysław Zych - Z-ca Prezydent Miasta Opola
Małgorzata Kozak - Wicedyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu
Joanna Raźniewska - Opolska Kurator Oświaty
Maria Jeleń - Centrum Pomocy Psychologicznej
Tomasz Gawlik - Centrum Pomocy Psychologicznej
Anna Zembaczyńska-Sosnowska - nauczyciel, PLO nr VIII w Opolu
Agnieszka Rak - pedagog specjalny, PSP nr 2 w Opolu
Barbara Chyłka - koordynator regionu opolskiego projektu Młode Głowy Fundacji UNAWEZA
Wojciech Stadnicki - nauczyciel, PLO nr I w Opolu, Lab of life

12.15 - 12.30 - oficjalne zakończenie

PATRONAT HONOROWY:



RZECZNIK PRAW DZIECKA

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT
MIASTA OPOLE
ARKADIUSZ WISNIEWSKI



KURATORIUM
OSWIATY
W OPOLE

ORGANIZATORZY:



OPOLE



Spinoza
Fundacja Rozwoju Społecznego

Centrum
Aktywizacji
Społecznej

MOPR
OPOLE



Zadanie finansowane z budżetu Miasta Opole

KONFERENCJA RATUSZ OPOLE

Sala im. Karola Musiōła

10 października
2024

Zadanie finansowane z budżetu Miasta Opolę



O poMOCY dla Zdrowia Psychicznego



9:00 - 9:30 - rejestracja uczestników

9:30 - 10:00 - otwarcie konferencji - wystąpienia gospodarzy

10:15 - 10:45 - Jak wspierać dziecko w sytuacji doświadczenia traumy?
Joanna Paduszyńska, Fundacja Słonie na balkonie

10:45 - 11:15 - Jak wspieramy w Telefonie Zaufania dla Dzieci
i Młodzieży 116 111, a jak możesz wspierać Ty?
Magdalena Korbecka, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

11:15 - 11:45 - Ćwiczenia z odporności online i offline: co możemy zrobić
by wzmocnić młodych.
Marta Puciłowska, Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

11:45 - 12:15 - Między lękiem a odwagą. Jak wzmocniać
odporność psychiczną dziecka? Budowanie dialogu.
Kamila Maciejewska, Centrum Psychoterapii i Psychoedukacji

12:15 - 12:45 - Mental Fitness: Jak budować siłę i koncentrację psychiczną
na przyszłość.
Anna Werner-Maliszewska, Craft Braining, Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej

12:45 - 13:00 - Terapia śmiechem na oddziale psychiatrii dzieci i młodzieży.
Katarzyna Czereszewska, Fundacja Dr Clown

13:00 - 13:30 - zakończenie konferencji

PATRONAT HONOROWY:



RZECZNIK PRAW DZIECKA

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT
MIASTA OPOLE
ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI



KURATORIUM
OŚWIATY
W OPOLE

ORGANIZATORZY:



OPOLE



Fundacja Rozwoju Społecznego



Centrum
Aktywizacji
Społecznej



Pełny Harmonogram wydarzeń znajduje się w załączniku.

Załączniki

[Harmonogram - Miesiąc Zdrowia Psychicznego](#)

[Harmonogram zajęć sportowych w Toyota Park](#)

[Harmonogram godzin dyżurów psychologów w CH Solaris](#)

[Konferencja - 10 października](#)

[Debata z Młodzieżową Radą Miasta - 9 października](#)

Dane kontaktowe

[Urząd Miasta Opola](#)

Tagi

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego