

Załącznik nr 1 do umowy nr ZP/.....

Załącznik nr 1 do ogłoszenia o konkursie ofert na powierzenie realizacji zadania z zakresu zdrowia publicznego polegającego na przeprowadzeniu działań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego skierowanych do młodzieży z województwa mazowieckiego

Działania edukacyjno-informacyjne z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się”

Scenariusz lekcji

Warszawa 2019 r.

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) wskazuje, że zdrowie psychiczne jest integralną częścią życia człowieka. Zdrowie psychiczne definiuje się jako stan dobrego samopoczucia, w którym każda osoba zdaje sobie sprawę z własnego potencjału, może poradzić sobie z normalnym stresem życia, może pracować wydajnie i owocnie oraz jest w stanie wnieść swój wkład do swojej społeczności. Jest ono bezpośrednio powiązane z ogólnie rozumianym zdrowiem fizycznym, o które zwykliśmy dbać.

Zaburzenia psychiczne są poważnym problemem. W badaniu „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej. EZOP – Polska”, przeprowadzonego w latach 2010-2011, otrzymane dane wskazały, że występowanie przynajmniej jednego zaburzenia psychicznego w ciągu ostatnich 12 miesięcy rozpoznano u 23,4% osób (6 mln osób). Co czwarta z nich doświadczyła więcej niż jednego zaburzenia, a co dwudziesta piąta trzech i więcej. Dane Głównego Urzędu Statystycznego dotyczące zdrowia psychicznego Polaków prezentowane w oparciu o dane z lat 2015 i 2016 pokazują, że o 8 tys. przybyło w 2015 roku osób chorych na zaburzenia nerwicowe oraz na zaburzenia rozwojowe – o ponad 6 tys. osób. Dane te jasno wskazują, że liczba osób, które potrzebują wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego rośnie z roku na rok.

Jednym z najbardziej istotnych elementów rozwoju i czynnikiem, jaki wprost wpływa na potencjał i przyszłość młodego człowieka, jest dbanie o zdrowie psychiczne. Okres dojrzewania i wczesnej dorosłości przekłada się na budowanie wzorców psychologicznych. Jest to czas, gdy młodzi ludzie stają się mniej stabilni emocjonalnie, są bardziej melancholijni i krytycznie nastawieni do siebie. Poddają w wątpliwość swoje umiejętności i kompetencje. Istotna jest kwestia postrzegania przez inne osoby, wizerunek zarówno w realnym życiu, jak i w Internecie. Wszystko to może być źródłem silnego stresu i osłabienia wiary w siebie, a w konsekwencji prowadzić do negatywnych efektów w zdrowiu psychicznym. Nierzadkim problemem w tej grupie wiekowej są prześladowania rówieśnicze, na różnych płaszczyznach życia, wykluczenie z grupy rówieśniczej, czy izolacja lub presja społeczna. Są to problemy, z którymi nie każda młoda osoba jest w stanie poradzić sobie sama.

Zgodnie z Systemem Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego promocja zdrowia psychicznego i profilaktyka w szkole powinny obejmować:

- uczenie umiejętności radzenia sobie z trudnościami,
- podnoszenie samooceny,
- uczenie opierania się presji podejmowania zachowań ryzykownych (w tym umiejętności mówienia „nie”).

Rozwijanie umiejętności życiowych jest jedną z wiodących strategii profilaktycznych w zakresie zachowań problemowych. Jest ona nastawiona na kształtowanie umiejętności dzieci i młodzieży, takich jak m.in. radzenie sobie ze stresem i lękiem, kontrolowanie własnych emocji i zachowań oraz stawianie granic innym i ochrona własna.

1) Grupa docelowa

Działania edukacyjno-informacyjne z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” skierowane są do uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu województwa mazowieckiego.

Planowane jest przeprowadzenie działań w grupie 1 000 uczniów uczęszczających do szkół średnich z terenu województwa mazowieckiego. W roku szkolnym 2018/2019 w województwie mazowieckim do szkół ponadpodstawowych uczęszczało 148 366 uczniów (stan na 30 września 2018 r.).

2) Czas trwania

Przeprowadzenie działań edukacyjno-informacyjnych odbędzie się od października 2019 r. do czerwca 2020 r. Zajęcia prowadzone będą w formie prelekcji, dyskusji, wykładów.

Zajęcie mogą trwać nie mniej 135 minut (tj. 3 godziny 45-minutowe).

Grupy uczniów nie mogą być większe niż 35 osób i nie mniejsze niż 15 osób. Zajęcia mogą być przeprowadzone podczas jednego spotkania lub podczas kilku spotkań, jednak nie więcej niż na 3.

3) Cel

Celem działań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” jest:

- 1) przeprowadzenie do 26 czerwca 2020 r. zajęć na temat zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego dla co najmniej 800 uczniów uczęszczających do szkół średnich z województwa mazowieckiego oraz przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego;
- 2) wzrost wiedzy nt. zaburzeń psychicznych i promocji zdrowia psychicznego u 80% uczestników.

4) Zagadnienia do omówienia podczas zajęć:

- 1) czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
- 2) rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nim,
- 3) przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
- 4) radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
- 5) wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
- 6) opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
- 7) stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
- 8) dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
- 9) najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych, w tym zaburzenia nastroju i depresja oraz uzależnienia (dopalacze),
- 10) różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
- 11) informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Ad. 1) Czym są emocje i ich wpływ na zdrowie.

- definicja emocji,
- podział na emocje przyjemne (pozytywne) i nieprzyjemne (negatywne),
- emocje pozytywne a zdrowie,
- emocje negatywne a zdrowie.

Ad. 2) Rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nim.

- definicja i fazy stresu,
- strategie, sposoby radzenia sobie ze stresem (w tym wykorzystywanie pozytywnych emocji),
- po co nam stres (stres jako motywator, etc.),
- stres a problemy psychiczne: depresja, zaburzenia lękowe, nerwica, agresja, etc.

Ad. 3) Przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów.

- definicja dyskryminacji,
- przejawy dyskryminacji ze względu na:
 - orientację seksualną,
 - status społeczno-ekonomiczny,
 - pochodzenie etniczne, narodowe, terytorialne oraz kolor skóry, status uchodźcy i wyznanie,
 - wygląd,
 - płeć,
 - niepełnosprawność i chorobę,
 - wiek, etc.
- definicja stereotypów,
- charakterystyczne cechy stereotypów,
- przykłady stereotypów i ich negatywny oddźwięk.

Ad. 4) Radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej.

- przejawy agresji wśród rówieśników (przemoc fizyczna, psychiczna – przykłady zachowań),
- formy reakcji na zachowania agresywne:
 - asertywność,
 - zachowanie spokoju,
 - odrzucenie emocji, etc.,
- gdzie szukać pomocy w przypadku bycia ofiarą agresji rówieśniczej.

Ad. 5) Wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości.

- przejawy presji rówieśniczej,
- negatywny wpływ presji rówieśniczej na poczucie własnej wartości,
- hejt w Internecie,
- przekoloryzowana rzeczywistość na portalach społecznościowych.

Ad. 6) Opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych.

- przykładowe zachowania ryzykowne,
- konsekwencje podejmowania zachowań ryzykownych,
- umiejętność mówienia „nie”.

Ad. 7) Stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi.

- indywidualne i społeczne skutki stygmatyzacji,
- osoby z zaburzeniami psychicznymi – stereotypy a rzeczywistość.

Ad. 8) Dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia.

- ogólne objawy wskazujące na problem psychiczny,
- objawy najczęstszych zaburzeń psychicznych.

Ad. 9) Najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych.

- przedstawienie najczęstszych zaburzeń psychicznych u młodzieży i młodych dorosłych przede wszystkim zaburzenia nastroju, depresja oraz uzależnienia i dopalacze,
- epidemiologia najczęstszych zaburzeń psychicznych u młodzieży i młodych dorosłych.

Ad. 10) Różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą.

- różnice w wykształceniu,
- jakimi rodzajami problemów się zajmują,
- uprawnienia do wypisywania recept.

Ad. 11) Informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

- jednostki służące pomocą w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu. Przykładowe jednostki:
 - Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 800 70 2222,
 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111,
 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12,
 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123,
 - Policyjny Telefon Zaufania – 800 12 02 26,
 - Poradnie pedagogiczno-psychologiczne w szkołach,
 - Powiatowe centra pomocy rodzinie,
 - Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej,
 - Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl,
 - W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia Twojego bądź drugiej osoby – 112.

5) Wymagania do personelu prowadzącego zajęcia

Wiedza przekazywana uczestnikom zajęć musi opierać się na aktualnych i rzetelnych źródłach naukowych. Spotkania z młodzieżą muszą być prowadzone przez specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego / psychiatrii, w tym przez magistra psychologii lub psychologa klinicznego lub psychoterapeutę lub psychiatrę lub psychiatrę dzieci i młodzieży lub pielęgniarkę.

6) Badanie wiedzy uczestników

Podczas realizacji zadania, zostanie użyte narzędzie do zbadania poziomu wiedzy uczestników (test). Projekt testu przedstawia podmiot, w ofercie złożonej w ramach konkursu na wybór realizatora zadania.

Badanie wiedzy u każdego uczestnika zostanie przeprowadzone dwukrotnie: przed rozpoczęciem działań informacyjno-edukacyjnych (pre-test) oraz po ich zakończeniu (post-test). Wynik o co najmniej jeden punkt lepszy w ponownym badaniu wiedzy świadczy o wzroście wiedzy uczestnika programu. Test zawierał będzie co najmniej 10 pytań jednokrotnego wyboru. Tematyka pytań musi obejmować zakres wiedzy przedstawionej w części dotyczącej zagadnień do omówienia podczas zajęć .

7) Monitorowanie realizacji lekcji

Monitoring zajęć z zakresu promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-MY się” będzie prowadzony pod względem: :

- a) oceny zgłaszalności, dokonywanej na podstawie informacji otrzymanych od podmiotów realizujących zadanie w zakresie:
 - liczby szkół, które zgłosiły chęć udziału w zajęciach;
 - liczby szkół, w których przeprowadzone zostały zajęcia;
 - liczby uczniów, którzy uczestniczyli w zajęciach;
 - liczby uczniów, którzy zrezygnowali z uczestnictwa w zajęciach;
 - liczby osób które wypełniły pre-test;
 - liczby osób, które wypełniły post-test;
 - liczby godzin i liczby przeprowadzonych zajęć.
- b) oceny jakości, dokonywanej na podstawie analizy Ankiety dla uczestników działań edukacyjno-informacyjnych w zakresie promocji zdrowia psychicznego pod hasłem „Zrozum-my się”.
- c) oceny efektywności, dokonywanej na podstawie sprawozdania z osiągnięcia mierników efektywności przedstawionych przez podmioty realizujące zadanie.

Wskaźniki:

- 1) wzrost wiedzy z zakresu zaburzeń psychicznych u uczestników zajęć – minimalny wskaźnik: wzrost wiedzy u 75% uczestników na podstawie ankiety wiedzy;
- 2) liczba uczniów, którzy uczestniczyli w zajęciach – minimalny wskaźnik: 800 osób z grupy docelowej;
- 3) ocena jakości zajęć – minimalny wskaźnik: 70% uczestników zajęć oceniło zajęcia w ankiecie (pyt. 1-4) na „4” lub więcej.

Ankieta dla uczestników spotkań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego „Zrozum-my się”

Ankieta ma na celu poznanie Waszego zdania na temat „ Działań edukacyjno-informacyjnych z zakresu promocji zdrowia psychicznego Zrozum-my się”. Badanie jest **anonimowe**, a jego wyniki posłużą do monitorowania jakości zajęć.

Prosimy o jej wypełnienie i przekazanie wyznaczonej osobie. Dziękujemy za poświęcony czas.

W pytaniach 1-4 proszę zaznaczyć odpowiedź w skali 1-5, gdzie 1 – oznacza ocenę najniższą, 5 – oznacza ocenę najwyższą.

1. W jakim stopniu program zajęć spełnił Twoje oczekiwania?

1 2 3 4 5

2. Jak oceniasz osobę prowadzącą zajęć?

1 2 3 4 5

3. Jak oceniasz organizację zajęć?

1 2 3 4 5

4. Czy polecilibyś /poleciłbyś udział w zajęciach innym osobom?

1 2 3 4 5

5. Który z poruszonych tematów w Twojej ocenie był **najbardziej** interesujący, przydatny?

- czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
- rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nim,
- przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
- radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
- wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
- opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
- stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
- dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
- najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych,
- różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,

- informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

6. Który z poruszonych tematów w Twojej ocenie był **najmniej** interesujący, przydatny?

- czym są emocje i ich wpływ na zdrowie,
- rola stresu w wywoływaniu problemów psychicznych oraz sposoby radzenia sobie z nim,
- przejawy dyskryminacji i znaczenie stereotypów,
- radzenie sobie z różnymi formami agresji rówieśniczej,
- wpływ presji rówieśniczej i mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości,
- opieranie się presji podejmowania zachowań ryzykownych,
- stygmatyzowanie osób z problemami psychicznymi,
- dostrzeganie problemów natury psychicznej u siebie i osób z otoczenia,
- najczęstsze zaburzenia psychiczne występujące u młodzieży i młodych dorosłych,
- różnice pomiędzy psychologiem, terapeutą a psychiatrą,
- informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc w przypadku dostrzeżenia u siebie lub u kogoś objawów zagrażających zdrowiu psychicznemu.

7. Czy uważasz, że zajęcia tego typu powinny być realizowane w następnych latach?

- tak
- nie

8. Czy Twoim zdaniem program zajęć wymaga zmian?

- tak (jeśli tak, to jakich?)

.....
.....
.....

- nie

9. Inne uwagi

.....
.....
.....
.....
.....

Bardzo dziękujemy za pomoc i wypełnienie ankiety.