



## Działania Krakowa z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego

2024-05-06

Kraków reaguje na aktualne potrzeby zdrowotne mieszkańców, dzieci i młodzieży oraz rodzin, dostrzegając rosnące zjawisko zaburzeń rozwojowych i kryzysów psychicznych u nastolatków. Niepokojące są dane statystyczne związane z próbami samobójczych w grupie wiekowej 7-18 lat. Dane mówią jasno, że 80 proc. osób, które zamierzają odebrać sobie życie, usiłuje wcześniej powiadomić o tym najbliższe otoczenie, dlatego potrzebna jest wiedza, umiejętność rozpoznawania kryzysów psychicznych, depresji czy też uzależnień i podejmowanie działań profilaktycznych.

### Aby sprostać tym wyzwaniom, miasto realizuje różne formy wsparcia:

- **Miejska kampania społeczna „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj”**

Jesienią 2023 r. została zrealizowana kampania dotycząca wpływu niekontrolowanego korzystania z urządzeń ekranowych na zdrowie psychiczne dzieci oraz sposobów rozważnego używania Internetu przez najmłodszych. Celem kampanii było zwiększenie świadomości rodziców i opiekunów na temat wpływu urządzeń ekranowych i Internetu na rozwój dziecka, jego zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne, bezpieczeństwo oraz nawyki. Kampania zachęcała rodziców do zwiększenia odpowiedzialności wobec cyfrowej aktywności dzieci poprzez ustalanie zasad korzystania z urządzeń oraz wspierania ich bezpieczeństwa w Internecie. Ponadto w ramach kampanii została utworzona internetowa baza wiedzy z artykułami o charakterze informacyjnym, poradami, wywiadami z lekarzami, danymi statystycznymi, kontaktami do placówek świadczących pomoc psychologiczną i psychiatryczną itp., tj. strona internetowa [zareaguj.info](http://zareaguj.info) oraz profile w mediach społecznościowych.

- **Kampania profilaktyczna „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj”**

Nawiązując do miejskiej kampanii „Zobacz. Zapytaj. Zareaguj”, pod koniec 2023 r. w 40 krakowskich szkołach podstawowych odbyły się spotkania profilaktyczne z rodzicami uczniów z klas 1-3, prowadzone przez specjalistów do spraw uzależnień z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień oraz ekspertów z dziedziny informatyki. Podczas spotkań rodzice wzbogacili swoją wiedzę na temat nowych zagrożeń związanych z użytkowaniem Internetu, zachowań ryzykownych w sieci oraz celowości i zasad stosowania na urządzeniach cyfrowych dzieci narzędzi tzw. kontroli rodzicielskiej.

- **Warsztaty „Cyfrowy świat”**

Warsztaty zostały przeprowadzone w 25 krakowskich szkołach podstawowych, objęły ok. 2000 uczniów z klas 4. Spotkania dotyczyły czterech zagadnień z zakresu użytkowania Internetu (bezpieczeństwo w sieci, *fake newsy*, hejt w Internecie, higiena cyfrowa). Głównym celem zajęć było wzmocnienie kompetencji młodych krakowian w zakresie obszarów związanych z bezpieczeństwem w sieci, uświadomienie zagrożeń oraz przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym powstającym w obszarze codziennego korzystania z urządzeń cyfrowymi. Warsztaty prowadziła Fundacja Try IT wraz z ekspertami informatyki z Akademii Górniczo-Hutniczej.

- **Działania na rzecz przeciwdziałania i leczenia uzależnień**

Kraków finansuje świadczenia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu, innych substancji psychoaktywnych lub zachowań nałogowych. Dzieci i młodzież mogą bezpłatnie skorzystać z pomocy terapeutycznej udzielanej w ramach dwóch poradni leczenia uzależnień. Świadczenia te realizowane są w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Ponadto Krakowski Instytut Psychoterapii koordynuje trzy ośrodki terapeutyczne, w



których zespół psychoterapeutów i psychologów prowadzi działania na rzecz zdrowia i wspomagania rozwoju psychicznego. Głównymi odbiorcami działań terapeutycznych i doradczych są dzieci, młodzież, ich rodziny i osoby dorosłe znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej lub zagrożone wykluczeniem społecznym.

- **Działania w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz pomocy społecznej i wspierania rodziny**

Na terenie miasta funkcjonują placówki wsparcia dziennego prowadzone w formie opiekuńczej, specjalistycznej oraz pracy podwórkowej. Obecnie działa ich 26, zapewniają 1840 miejsc. Placówki prowadzone są przez organizacje pozarządowe na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków. Ponadto w oparciu o ustawę o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej prowadzonych jest 19 placówek wsparcia dziennego, zapewniających łącznie 300 miejsc.

Placówki wsparcia dziennego zapewniają opiekę i wychowanie, a także pomoc w nauce oraz organizację czasu wolnego w formie wzmacniającej rozwój dzieci i młodzieży, m.in. poprzez zabawę, zajęcia sportowe oraz rozwój zainteresowań.

Placówki prowadzone w formie specjalistycznej organizują również zajęcia socjoterapeutyczne, terapeutyczne, korekcyjne, kompensacyjne oraz logopedyczne, a także terapię pedagogiczną, psychologiczną i socjoterapię.

Placówki funkcjonują przez cały rok, we wszystkie dni robocze, a w okresie wakacyjnym oraz ferii zimowych organizują dla swoich wychowanków wypoczynek, często w formie wyjazdów kolonijnych oraz obozów sportowych.

- **Poradnictwo i terapia dla rodzin**

W Krakowie w pięciu lokalizacjach funkcjonują cztery ośrodki poradnictwa i terapii.

Ośrodki prowadzone są przez organizacje pozarządowe: Stowarzyszenie Siemacha (3 ośrodki) i Stowarzyszenie Dobrej Nadziei (1 ośrodek).

Ośrodki realizują działania diagnostyczne, terapeutyczne oraz z zakresu poradnictwa specjalistycznego, w szczególności pomocy psychologicznej. Usługi są świadczone bez względu na posiadany dochód, osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Zakres usług obejmuje diagnozę i jej weryfikację, terapie indywidualne, rodzinne i grupowe oraz poradnictwa. Działania prowadzone przez ośrodki służą przede wszystkim wzmocnieniu samodzielności i kompetencji rodzin oraz rozwiązywaniu problemów, z jakimi zmagają się osoby i rodziny, takich jak np. bezradność w sprawach opiekuńczo-wychowawczych, przemoc w rodzinie, ubóstwo, bezrobocie, niepełnosprawność, uzależnienie od substancji psychoaktywnych, zaburzenia zachowania i trudności adaptacyjne osób nieletnich.

- **Usługi wzmacniające lub odbudowujące rodzinę**

Poradnictwo i terapia prowadzone są w ramach usług wzmacniających lub odbudowujących naturalny system wsparcia, tj. rodzinę. Usługi są skierowane do osób i rodzin, które utraciły lub są zagrożone utratą dziecka, przeżywających trudności życiowe, wychowawcze, opiekuńcze lub związane z usamodzielnianiem się wychowanków. Realizacja zadania obejmuje diagnozę, poradnictwo psychologiczne indywidualne, grupowe i rodzinne.