

Strategia dotycząca stanu emocjonalnego i zdrowia psychicznego dzieci i młodych osób na lata 2022-2025

2022-2025



Witamy

Ponad 28,000 do 25. roku życia na Jersey

Na Jersey mieszka ponad 28 tys.* dzieci i młodych osób do 25. roku życia. Jako rząd Jersey chcemy, aby każda z nich cieszyła się dobrym zdrowiem psychicznym i emocjonalnym.

Dobrostan psychiczny i emocjonalny dotyczy sposobu odczuwania i działania człowieka. To:



zapewnianie sobie zdrowia we wszystkich obszarach życia;



zapewnienie sobie odporności i umiejętności powrotu do równowagi psychicznej;



rozpoznawanie pojawiających się emocji i radzenie sobie z nimi;



odnalezienie równowagi;



radzenie sobie z wyzwaniem życiowymi i stresem;



budowanie odpowiednich relacji z ludźmi, w tym członkami rodziny.

Zdrowie psychiczne pozwala ludziom cieszyć się z życia i miejsca zamieszkania, budować relacje z ludźmi i osiągać cele.

*Szacunki oparte na trendach i danych ze spisu ludności w 2011 r.

Strategia ta powiązana jest z planem dla dzieci i młodych osób (Children and Young People's Plan) na lata 2019–2023 i ze zobowiązaniem rządu określonym w obietnicy złożonej dzieciom dotyczącej stawiania ich na pierwszym miejscu („Putting Children's First”). Więcej informacji: gov.je/PuttingChildrenFirst

Rozmowy z ludźmi 2020 r.

Na Jersey od jakiegoś czasu prowadzimy debatę z dziećmi, młodymi ludźmi i rodzinami oraz specjalistami na temat zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Chcemy wiedzieć, jak naprawdę wygląda sytuacja, jakie jest dostępne wsparcie, co musi się zmienić i co jest ważne. Na podstawie przekazanych informacji zwrotnych przygotowaliśmy pierwszą roboczą wersję planu.

2021 r.

Zapytaliśmy wszystkich Obywateli, czy zgadzają się z planem i wizją oraz czy czegoś nie pominęliśmy. W badaniu wzięło udział niemal **300** osób! **Ich komentarze zwrotne uwzględniliśmy w ostatecznej wersji planu.**

2022 r.

To nasz czteroletni plan, którego realizacja przypada na lata 2022–2025. Jest on powiązany z finansowaniem z budżetu centralnego, co umożliwi nam wprowadzenie realnych zmian. Dla tego planu określono znacznie wyraźniejsze rezultaty. Uwzględniono w nim nasze działania i sposób ich realizacji, a Mieszkańcy Wyspy będą w stanie sprawdzić, czy go realizujemy.



Opinie społeczności

Dzieci, młode osoby i rodziny chcą, aby Wyspa Jersey była miejscem, w którym:

- wszyscy wiedzą, czym jest dobre samopoczucie i dobry stan zdrowia psychicznego;
- wszyscy otrzymują wsparcie pomagające w radzeniu sobie z trudnościami, a tym samym zapewnieniu sobie zdrowia psychicznego;
- wszyscy wiedzą, gdzie mogą otrzymać wsparcie;
- nikt nie wstydzi się i nie obawia się prosić o pomoc;
- wszyscy, którzy proszą o wsparcie, szybko je otrzymują;
- wsparcie otrzymywane przez ludzi opiera się na tym, co się sprawdza;
- każda osoba jest wysłuchana i zaangażowana w decyzje, które jej dotyczą.

Wszystko to pomogło nam w sporządzeniu tego nowego planu.

„Więcej osób pyta, jak się czuje, słucha, dba, wie, co powiedzieć, lepiej rozumie kwestie związane ze zdrowiem psychicznym”.

„Skrócenie kolejek do CAMHS”.

„Wczesna interwencja i diagnoza z lepszym i szybszym dostępem do odpowiednich usług”.

„Należy zwiększyć zakres wsparcia dla młodzieży w trakcie przejścia na inne usługi, zwłaszcza na usługi dla osób dorosłych”.

„Nauczyciele powinni być lepiej przeszkoleni i otrzymywać pomoc, dzięki czemu potrafiliby identyfikować problemy ze zdrowiem psychicznym i emocjonalnym uczniów i pomagać im”.

„Nie było procedury przekazania pacjentów, więc musiałem w kółko na nowo opowiadać całą swoją historię”.

„Więcej wsparcia i szkoleń dla nas, rodziców, abyśmy potrafili identyfikować trudne okoliczności i problemy ze zdrowiem emocjonalnym i lepiej sobie z nimi radzić”.

„Podczas pracy z młodzieżą pojawia się głównie temat usług, do których dostęp można uzyskać «po godzinach»”.



Wiele osób powiedziało, że było im ciężko z powodu pandemii COVID-19.

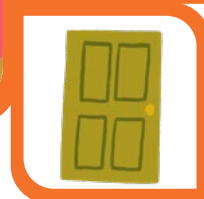
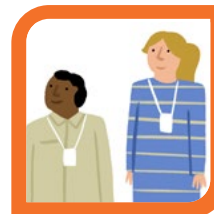
W związku z nią pogarszał się stan psychiczny ludzi. Niektórzy przyznali, że czasami martwili się, czuli się samotni, a nawet utracili poczucie bezpieczeństwa.

Nasza wizja

Chcemy, aby wszystkie dzieci i młode osoby na Jersey były szczęśliwe i doskonale radziły sobie na co dzień, czyli były w stanie cieszyć się najlepszym zdrowiem psychicznym i emocjonalnym.

Radzenie sobie na co dzień

— to rozwijanie się na pozytywne i zdrowe sposoby.



Jak zamierzamy zrealizować ten cel?

Dzieci, młodzi ludzie i rodziny na Jersey otrzymają wsparcie pozwalające im na zapewnianie sobie dobrego samopoczucia i odporności psychicznej dzięki koncentrowaniu się na tym, czym jest zdrowie psychiczne i emocjonalne oraz jak najlepiej o sobie dbać.

Osoby potrzebujące wsparcia nie będą wstydziły się o nie poprosić. Będzie ono dostępne, jak tylko pojawi się taka potrzeba.

Nikt nie powinien zbyt długo czekać na wizytę. Usługodawcy będą ze sobą współpracować, dzięki czemu pacjent powie swoją wcześniejszą historię tylko raz.

Usługi będą dobrej jakości i pomogą w powrocie do zdrowia psychicznego. Będą oferowane w odpowiednim miejscu i w odpowiednim czasie.

Chcemy, aby ludzie zaczęli myśleć o zdrowiu psychicznym tak jak o zdrowiu fizycznym. Jeśli tego potrzebujesz, prosisz o pomoc... To proste.

W tym celu opracowaliśmy 16 działań. Podzieliliśmy je na cztery główne obszary.

Chcemy, aby wszyscy mieszkańcy dbali o dobre samopoczucie, zdrowie psychiczne i odporność, aby nikt nie wstydził się prosić o pomoc.

- 1** Będziemy przeprowadzali szkolenia pozwalające Mieszkańcom zrozumieć, czym jest zdrowie psychiczne i emocjonalne oraz poznać sposoby zapewniania dzieciom i młodym osobom dobrego samopoczucia i odporności psychicznej.
- 2** Będziemy wspierali tych, którzy chcą zostać rodzicami, oraz pomagali im w pielęgnowaniu zdrowia psychicznego i silnych relacji ze swoimi dziećmi.
- 3** Na całej Wyspie będziemy dbać o rozwój ambasadorów ds. zdrowia psychicznego.
- 4** Zapewnimy specjalistom pomoc w zakresie większej świadomości zagrożeń dla zdrowia psychicznego np. negatywnych doświadczeń dziecięcych (**ang. ACE**), aby byli oni w stanie zapewnić szersze wsparcie dzieciom, młodym osobom i ich rodzinom.

ACE – to traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa np. przemoc, nadużycia lub zaniedbanie.

Chcemy ułatwić wszystkim uzyskanie pomocy i wsparcia.

- 5** Utworzymy linię pomocową, dzięki której będzie można poznać informacje dotyczące dobrego samopoczucia.
- 6** Informacje, porady i wsparcie będzie dostępne w Centrum dla Dzieci i Rodzin (Children and Families Hub).
- 7** Zapewnimy możliwość wizyt młodych osób w miejscach, w których będą mogły dowiedzieć się więcej na temat zdrowia psychicznego i znaleźć odpowiednie wsparcie.
- 8** Zorganizujemy sesje, na które będzie można przyjść bez umawiania wizyty. Będą one dotyczyły różnych tematów promowania zdrowia emocjonalnego np. aktywności fizycznej oraz właściwego odżywiania się i snu.



Chcemy, aby Obywatele otrzymywali odpowiednią pomoc i odpowiednie wsparcie o właściwym czasie i we właściwym miejscu.

- 9** Zwiększy się dostępność wsparcia i terapii, w tym dla całych rodzin, terapii kreatywnych oraz wsparcia przez Internet.
- 10** Zwiększymy wsparcie dla osób z zaburzeniami odżywiania, chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami. Zapewnimy też większą pomoc osobom, które mają doświadczenie w zakresie opieki nad innymi.
- 11** Zwiększymy liczbę lokalizacji i wydłużymy godziny pracy niektórych usług np. pomocy doraźnej w sobotnie popołudnia i usług po godzinach.
- 12** Polepszymy jakość usług dla młodych osób, które mają trudności w okresie przejścia w dorosłość, lub które opiekują się rodzicem.



Chcemy słuchać ludzi oraz dowiadywać się, co się sprawdza i co im pomaga, ponieważ ma to przełożenie na lepszą jakość usług.

- 13** Będziemy pracować nad angażowaniem dzieci, młodych osób i rodzin w ich opiekę.
- 14** Zgromadzimy informacje i dowody dotyczące oferowanych usług, aby wiedzieć, które z nich się sprawdziły i w jaki sposób.
- 15** Ustanowimy strategiczny panel doradczy (ang. SAP), w skład którego wejdą młode osoby, rodzice, specjaliści i osoby pracujące w społeczności.
- 16** Uzgodnimy zrozumiałe i ogólnodostępny zestaw standardów oraz sprawozdawczość dla usług.

Wyniki – czego oczekujemy

Sprawdźmy, czy ten plan działa i czy wspiera dzieci i młode osoby w odpowiedni sposób.

Wyniki – czego oczekujemy:

- polepszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży;
- gwarancji, że rodziny będą wiedziały, do kogo zwracać się o pomoc i wsparcie;
- poszerzenia wiedzy wśród takiego personelu jak nauczyciele w zakresie dobrego samopoczucia i sposobów zapewniania wsparcia;
- krótszych kolejek;
- pozytywnych komentarzy zwrotnych na temat usług;
- większego wyboru dostępnych usług.



Dziękujemy za przeczytanie tych słów

- ☞ Więcej wskazówek i wsparcia znajdziesz na stronie: gov.je/CYPmentalHealth
- ☞ Jeśli chcesz przeczytać cały plan, odwiedź stronę: gov.je/CYPmentalHealth
- ☞ Skontaktuj się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej: cypmentalhealth@gov.je



Wskazówki pozwalają ce zapewnić sobie dobre samopoczucie

Na kole dobrego samopoczucia znajduje się osiem obszarów, które według badań sprzyjają jego poprawie. Każdy z nas jest za nie odpowiedzialny!

Cały czas wyznaczaj sobie cele:

Wyznacz sobie cel. Naucz się czegoś nowego albo pomyśl nad nowym osiągnięciem. Poszukaj informacji na temat tego, co Cię interesuje. Poznawaj nowe słowa i przypadkowe fakty. Podejmij nowe hobby. Osiągnięcia mogą dotyczyć najróżniejszych aktywności – nie tylko tego, co robisz w szkole. Na Jersey jest wiele okazji, z których możesz skorzystać. Więcej informacji: learningathome.gov.je

Zadbaj o zdrowie:

Dokonuj zdrowych i bezpiecznych wyborów. Poświęć czas na zapewnienie sobie spokoju, rozmyślaj i zwracaj uwagę na swoje otoczenie. Zwracaj uwagę na to, co myślisz, czujesz, jesz i robisz. Miej świadomość tego, co dzieje się w otaczającym Cię świecie. Nawet małe zmiany mogą mieć wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie.

Zadbaj o bezpieczeństwo:

Społeczeństwo powinno chronić Cię przed krzywdą i zaniedbaniem – „wszyscy mają obowiązek ochrony”. Musimy dbać o siebie nawzajem w domu, w szkole i społeczności. Jeśli nie czujesz się bezpiecznie, porozmawiaj z kimś zaufanym albo zadzwoń na linię pomocową.

Troska:

wszyscy mamy prawo do miłości i troski w warunkach domowych spełniają cych nasze potrzeby. Społeczeństwo ma obowiązek dopilnowania, aby tak właśnie było!

Aktywność:

Aktywność fizyczna pomaga w poprawie samopoczucia. Udaj się na spacer albo pobiegaj. Jeździj na rowerze, tańcz albo zagraj w grę. Nie jeździj do szkoły autobusem – chodź pieszo. Przejdź się do parku. Wypróbuj nowy rodzaj aktywności. Ćwiczenia fizyczne zmieniają chemię mózgu i przyczyniają się do uwolnienia hormonów szczęścia, które mogą pomóc w uzyskaniu bardziej pozytywnego nastawienia.

Zaskarbienie sobie szacunku:

Skorzystaj z okazji, by zabrać głos i zaangażować się w decyzje, które Cię dotyczą. Wszyscy mają prawo do tego, by być wysłuchanym. Strategia ta koncentruje się na Tobie i Twoim głosie.

Wykazywanie się odpowiedzialnością:

Wykorzystuj możliwości odgrywania aktywnej i pozytywnej roli w swojej społeczności. Możesz wziąć odpowiedzialność za swoje własne samopoczucie poprzez angażowanie się w to, co chcesz robić, swoje cele i plan opieki, jeśli taki masz.

Poczucie integracji:

Integruj się z otaczającymi Cię ludźmi: rodziną, znajomymi i sąsiadami – w domu, w szkole i w społeczności lokalnej. Myśl o takich kontaktach jako filarach swojego życia i poświęcaj czas na ich budowanie. W ten sposób zyskasz sobie wsparcie i wzbogacisz codzienne życie, a ostatecznie będziesz mieć poczucie przynależności.

