

Strategia privind starea de bine emoțională și mintală a persoanelor tinere și a copiilor

2022-2025



Bună,

În Jersey se află peste 28,000 de persoane cu vârsta între 0-25 de ani

În Jersey, trăiesc peste 28.000* de copii și persoane tinere cu vârsta între 0-25 de ani. Noi (Guvernul Jersey) ne dorim ca toți să fie bine și să fie puternici, cu o sănătate mintală bună și o stare de bine.

Sănătatea mintală bună și starea de bine sunt legate de cum gândiți, simțiți și acționați. Acestea sunt legate de:



sănătate în toate aspectele vieții



a rezista și a vă adapta



recunoașterea emoțiilor și gestionarea lor



găsirea echilibrului



a face față vieții și stresului



legăturile cu persoanele și familia

O sănătate mintală bună vă ajută să vă bucurați de viață, să vă bucurați de locul în care trăiți, să creați legături cu persoanele din jurul dvs. și să vă atingeți obiectivele.

*Estimare bazată pe tendințe și pe recensământul din anul 2011.

Această Strategie este legată de Planul pentru copii și tineri 2019-2023 și angajamentul Guvernului stabilit prin Promisiunea față de copii „Punem copiii pe primul plan”. Aflați mai multe la: gov.je/PuttingChildrenFirst

Discuții cu persoane 2020

Am discutat cu copii, tineri, familii și profesioniști despre sănătate mintală și stare de bine în Jersey.

Am dorit să aflăm cum sunt lucrurile în realitate, ce fel de sprijin este disponibil, ce aspecte trebuie schimbate și ce contează, și am folosit feedbackul pentru a realiza prima schiță a acestui plan.

2021

Am întrebat toate persoanele dacă sunt de acord cu planul, cu viziunea și dacă am omis să includem vreun aspect. Au participat aproape **300** de persoane! **Am inclus feedbackul lor în acest plan final.**

2022

Acesta este planul nostru pe patru ani, din 2022 până în 2025. Acesta presupune finanțare disponibilă prin intermediul Guvernului, prin urmare, chiar putem face o diferență. Acest plan are obiective mult mai clare, exprimă ceea ce ne dorim să facem și modul în care vom face acest lucru, iar dvs. veți putea verifica dacă noi ne îndeplinim planul de acțiune.



Ce ne-ați spus dvs

Copiii, tinerii și familiile își doresc ca Jersey să fie un loc în care:

- fiecare persoană știe ce înseamnă starea de bine și o sănătate mintală bună
- fiecare persoană primește sprijin pentru a se adapta, pentru a avea o sănătate mintală bună
- fiecare persoană știe de unde să primească sprijin
- oamenilor nu le este jenă și nu își fac griji despre a cere ajutorul
- fiecare persoană care cere, obține sprijin repede
- sprijinul pe care îl primesc persoanele este bazat pe lucruri care funcționează
- fiecare persoană este auzită și implicată în decizii care o implică.

Toate aceste aspecte ne-au ajutat să dezvoltăm acest plan nou.

„Mai multe persoane care să mă întrebe cum mă simt, care să asculte și să le pese, să știe ce să spună, să înțeleagă mai bine aspectele de sănătate mintală”

„Reducerea listelor de așteptare în CAMHS (Serviciile de sănătate mintală pentru copii și adolescenți)

„Intervenție și diagnostic mai timpurii cu acces mai bun și mai rapid la serviciile potrivite”

„Trebuie să existe mai mult sprijin pentru tineri, în procesul lor de tranziție către alte servicii, în special Serviciile pentru adulți.”

„Personalul din educație să fie instruit și sprijinit mai bine să identifice și să gestioneze dificultățile emoționale și de sănătate mintală”

„Nu a existat nicio continuare, așa că îmi tot repet povestea”

„Mai mult sprijin și instruire pentru noi ca părinți, pentru a identifica și gestiona mai bine circumstanțe dificile și probleme de stare de bine emoțională”

„Serviciile care pot fi accesate în afara orelor de funcționare reprezintă o temă cheie care intervine în munca pe care o fac cu tinerii”



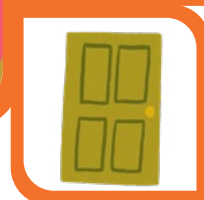
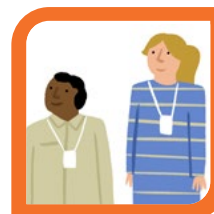
Multe persoane au spus că perioada Covid-19 a fost dificilă.

A agravat situația cu sănătatea mintală. Unele persoane au spus că s-au simțit îngrijorate, singure și chiar vulnerabile.

Viziunea noastră

Ne dorim ca toți copiii și tinerii din Jersey să fie fericiți și să prospere – să poată să se bucure de cea mai bună sănătate mintală și de o stare de bine.

A prospera — înseamnă o dezvoltare armonioasă, în moduri pozitive, sănătoase.



Cum vom face acest lucru

Copiii, tinerii și familiile din Jersey vor primi sprijin pentru a fi bine și pentru a fi adaptabili, concentrându-ne pe ceea ce înseamnă starea de bine și o sănătate mintală bună.

Dacă aveți nevoie de sprijin, nu vă fie rușine să îl cereți, deoarece va fi disponibil imediat ce aveți nevoie.

Nimeni nu ar trebui să se afle pe liste lungi de așteptare, iar serviciile vor lucra împreună, ca să vă spuneti povestea o singură dată.

Serviciile vor fi de calitate și vă vor ajuta să vă reveniți. Acestea vor fi oferite în locul potrivit, la momentul potrivit.

Ne dorim ca oamenii să privească sănătatea mintală la fel cum privesc sănătatea fizică. Dacă aveți nevoie, cereți ajutor... este simplu.

Avem 16 acțiuni pentru a ne asigura că acest lucru se întâmplă. Le-am grupat în patru domenii diferite.

Ne dorim ca toate persoanele să promoveze starea de bine, sănătatea mintală și adaptarea, astfel încât persoanelor să nu le fie jenă să ceară ajutorul.

- 1** Vom avea instruirii, pentru ca toate persoanele să înțeleagă ce înseamnă o sănătate mintală bună și o stare de bine și cum să mențină starea de bine și adaptabilitatea persoanelor tinere și a copiilor.
- 2** Vom avea sprijin pentru persoanele care devin părinți și îi vom ajuta să se simtă bine și să creeze legături puternice cu copiii lor.
- 3** Vom pregăti ambasadori pentru sănătatea mintală pe întregul teritoriu al insulei.
- 4** Vom ajuta profesioniștii să fie conștienți de riscurile pentru sănătatea mintală a persoanelor, precum experiențele adverse din copilărie (**EAC-uri**), astfel încât să poată găsi modalități de sprijin suplimentare, pentru a ajuta copii, tineri și familiile lor.

EAC-urile — sunt evenimente traumatizante care au loc în copilărie, precum violența, abuzul sau neglijarea.

Ne dorim să fie ușor pentru toată lumea să primească ajutor și sprijin.

- 5** Vom crea un număr de asistență pentru starea de bine.
- 6** Vom avea informații, sfaturi și sprijin la Centrul pentru copii și familii.
- 7** Vom dezvolta o cafenea cu participare pentru tineri, unde aceștia pot afla informații despre sănătatea mintală și pot să găsească sprijin pentru probleme de sănătate.
- 8** Vom derula sesiuni cu participare pe diferite subiecte, care promovează starea de bine, ca activitate fizică, somn și alimentație corecte.



Ne dorim ca persoanele să primească ajutorul și sprijinul potrivite, la momentul potrivit și la locul potrivit.

- 9** Vom avea mai multe terapii și sprijin disponibile, inclusiv sprijin pentru întreaga familie, terapii creative și sprijin online.
- 10** Vom avea mai mult sprijin pentru probleme ca tulburări de alimentație, afecțiuni de sănătate pe termen lung și dizabilități sau pentru persoane care necesită sau au necesitat îngrijire.
- 11** Vom avea mai multe locuri și vom mări programul de funcționare al unor servicii, precum clinici deschise sâmbătă după-masa și servicii în afara orelor de program.
- 12** Vom îmbunătăți serviciile pentru tineri care întâmpină dificultăți în procesul de maturizare care au în grijă un părinte.

Ne dorim să ascultăm oamenii cu privire la ce funcționează și în ajută, deoarece aceasta ne îmbunătățește serviciile.

- 13** Vom promova implicarea activă în grija pentru propria persoană pentru copii, tineri și familii.
- 14** Vom colecta informații și dovezi, ca să știm cum și când au ajutat serviciile.
- 15** Vom alcătui o Comisie Consultativă Strategică (CCS), care include tineri, părinți, profesioniști și persoane care lucrează în comunitate.
- 16** Vom conveni asupra unui set de standarde și raportări pentru servicii, care sunt ușor de înțeles și disponibile, pentru a fi citite de oricine.



Rezultate – ceea ce vrem să vedem


Vom verifica dacă acest plan funcționează și susține copiii și tinerii în mod corect.


Dacă funcționează, ne dorim să vedem:


- că sănătatea mintală a copiilor și tinerilor se îmbunătățește
- că familiile știu de unde să obțină ajutor și sprijin
- că personalul, precum profesorii, cunoaște mai multe lucruri despre starea de bine, și modurile în care pot ajuta
- perioade de așteptare mai scurte
- feedback pozitiv despre servicii
- mai multe opțiuni de servicii disponibile.



Mulțumim că ați citit acest material

 Dacă doriți să aflați mai multe sfaturi și sprijin disponibile, accesați: gov.je/CYPmentalHealth

 Pentru a citi planul complet, accesați: gov.je/CYPmentalHealth

 De asemenea, ne puteți contacta prin e-mail la adresa: cypmentalhealth@gov.je

Sfaturi pentru starea de bine

Roata stării de bine are opt zone despre care cercetările arată că pot promova starea de bine. Este responsabilitatea tuturor să se asigure că aceste lucruri se întâmplă!

Continuați să îndepliniți obiective:

Stabiliți-vă un obiectiv. Învățați și obțineți ceva nou. Cercetați ceva de care sunteți interesat(ă). Învățați un cuvânt nou sau un lucru aleatoriu. Începeți un hobby nou. Îndeplinirea obiectivelor poate implica diverse activități, nu doar ceea ce faceți la școală. Există foarte multe oportunități în Jersey. Aflați mai multe la adresa: learningathome.gov.je

Mentineți-vă sănătatea:

Faceți alegeri sănătoase și sigure, acordați-vă timp pentru a vă liniști, pentru a reflecta și pentru a conștientiza mediul în care vă aflați. Observați ceea ce gândiți, ce simțiți, ce mâncați și ce faceți – fiți conștient(ă) despre ceea ce se întâmplă în lumea din jurul dvs. Chiar și micile decizii vă pot influența sănătatea și starea de bine.

Rămâneți în siguranță:

Societatea ar trebui să vă protejeze împotriva neglijării și pericolelor - „protecția este responsabilitatea tuturor” - trebuie cu toții să avem grijă unii de alții acasă, la școală și în comunitate. Spuneți cuiva în care aveți încredere că nu vă simțiți în siguranță sau sunați la un număr de asistență.

Simțiți-vă protejat(ă):

Cu toții avem dreptul să ne simțim iubiți și protejați într-o casă unde nevoile ne sunt îndeplinite. Societatea este responsabilă să se asigure că acest lucru se întâmplă!

Fiți activ(ă):

Activitatea fizică vă ajută să aveți o stare pozitivă. Faceți o plimbare sau alergați. Mergeți cu bicicleta, dansați sau jucați-vă un joc. Mergeți pe jos până la școală în loc să luați autobuzul. Mergeți în parc. Încercați o activitate nouă. Exercițiile fizice modifică chimia creierului dvs. și eliberează „hormonii fericirii”, care, la rândul lor, vă pot face să vă simțiți mai pozitiv(ă).

Fiți respectat(ă):

Profitați de ocazie ca să vă faceți auzită opinia și să vă implicați în deciziile care vă afectează. Fiecare persoană are dreptul să fie auzită, iar această strategie se concentrează pe dvs. și pe părerea dvs.

Fiți responsabil(ă):

Profitați de ocazie ca să jucați un rol activ și responsabil în comunitatea dvs. Dvs. puteți fi responsabil(ă) pentru propria dvs. stare de bine, implicându-vă în ceea ce doriți să faceți, în obiectivele dvs. și în planul de îngrijire a propriei persoane, dacă aveți unul.

Cultivați sentimentul de a fi inclus(ă):

Creați legături cu persoanele din jurul dvs., cu familia, prietenii și vecinii — acasă, la școală sau în comunitatea dvs. locală. Priviți aceste legături ca pietrele de temelie ale vieții dvs. și investiți timp ca să le dezvoltați. Prin dezvoltarea acestora vă veți sprijini și veți îmbogăți fiecare zi, și veți ajuta să vă simțiți inclus(ă).

