

**OKRĄGŁY STÓŁ
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DZIECI I MŁODZIEŻY**

**15.02.2024 R.
SENAT RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ**

PAKT ZDROWIA PSYCHICZNEGO

15 lutego 2024 roku zebraliśmy w Senacie RP, by wspólnie, młodzież, przedstawiciele organizacji pozarządowych i politycy, dyskutować o rozwiązaniach dla poprawy systemu opieki w zakresie zdrowia psychicznego. Tego dnia każdy, kto miał odwagę zabrać głos, mógł przedstawić swoje oczekiwania, potrzeby i marzenia.

Ideą przyświecającą konferencji **„Szczyt zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży”** było zwrócenie uwagi społecznej na ważny temat zdrowia psychicznego najmłodszych. Organy centralne, szkoła czy gmina powinny zapewniać każdemu dziecku, wszystkim młodym ludziom możliwość bezpiecznego i zdrowego realizowania swoich potrzeb i marzeń.

Każdy powinien wzrastać i budować poczucie własnej wartości w atmosferze poszanowania różnorodności i równości wynikających z jednakowej godności człowieka.

Wierzmy, że wspólnie uda nam się wspomóc opiekę w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży!

CZĘŚĆ I – CZUJĘ SIĘ DOBRZE W SZKOLE

Zapewnienie większego komfortu osobom uczącym się:

- Rozpoczynanie zajęć nie wcześniej niż o 9:00.
- Ograniczenie podstawy programowej celem zmniejszenia natężenia materiału.
- Zastępowanie klasycznych dzwonek elektrycznymi o łagodniejszej tonacji dźwięków.
- Na korytarzach bądź w odpowiednio przygotowanej klasie w trakcie przerw zapewnia się miejsca siedzące.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Tworzenie w każdej szkole tzw. stref wyciszeń w formie osobno stworzonych sal, w których uczniowie mogą spędzić czas i odpocząć (sala otwarta w godzinach pracy placówki).

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Przeprowadza się lekcje na świeżym powietrzu w celu urozmaicenia zajęć dydaktycznych i poprawy samopoczucia uczniów.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Większa rola samorządów uczniowskich w zakresie nadawania kształtu opiece psychologicznej w środowisku szkolnym.

Powinno się promować wśród uczniów wiedzę na temat zdrowia psychicznego, realizować spotkania z psychologami oraz promować korzystanie ze szkolnej pomocy psychologiczno-pedagogicznej, a także aktywnie promować prozdrowotną edukację w odniesieniu do zdrowia psychicznego, np. organizując apele na temat profilaktyki.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Wsparcie osób wrażliwych – likwidacja dzwonek.

Wyeliminowanie dzwonek z polskich szkół. Szkolne dzwonki generują hałas na poziomie 90-98 decybeli, przekraczając próg szkodliwości i wprowadzając uczniów w stan niepokoju oraz stresu. Brak dzwonek zmniejsza poziom hałasu i stresu, tworząc spokojniejsze i bardziej wspierające środowisko edukacyjne. Zastąpienie dzwonek systemem, w którym uczniowie sami kontrolują czas, przyczynia się do rozwoju takich cech jak odpowiedzialność, rzetelność, cierpliwość i punktualność. Inną możliwością rozwiązania tego problemu jest też zamienienie dzwonek na muzykę, którą można puszczać np. ze szkolnego radiowęzła.

(STOWARZYSZENIE PRECEDENS)

Tworzenie stref ciszy w szkołach.

Postulujemy utworzenie w każdej szkole strefy ciszy, która byłaby miejscem do nauki i odpoczynku uczniów.

(STOWARZYSZENIE PRECEDENS)

Systemowe zwiększanie świadomości o metodach efektywnej nauki wśród uczniów.

Należy dać młodzieży narzędzia, które umożliwią poradzenie sobie z nadmiarem materiału. Postulujemy przeprowadzenie internetowej kampanii informacyjnej i szkolenia dla nauczycieli z zakresu metod efektywnej nauki. Nauczyciele następnie przeprowadzaliby krótkie szkolenia z tego materiału dla uczniów na godzinach wychowawczych. Zdobywanie tej wiedzy przez uczniów za pośrednictwem social mediów naszym zdaniem nie jest wystarczające. Metody efektywnej nauki są podstawą skutecznego zdobywania wiedzy i zarządzania czasem.

(STOWARZYSZENIE PRECEDENS)

Szeroka i powszechna psychoedukacja.

Psychoedukacja to jeden z filarów profilaktyki kryzysów zdrowia psychicznego. Prowadzenie psychoedukacji jest rolą psychologa szkolnego.

(GrowSpace)

Włączenie treści psychoedukacyjnych do już istniejących przedmiotów tj. biologia, WF czy godzina wychowawcza.

(NASTOLETNI AZYL)

Wprowadzenie do programów nauczania przedmiotów dotyczących zdrowia psychicznego, takich jak psychologia lub edukacja zdrowotna.

(NASTOLETNI AZYL)

Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa w szkole.

Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej, informowanie o NVC, edukacja o asertywności i stawianiu granic są kluczowe do stworzenia takiej przestrzeni.

(NASTOLETNI AZYL)

Zachęcanie dzieci i młodzieży do otwartej rozmowy na temat swojego zdrowia psychicznego z innymi. Ważne jest, aby stworzyć komfortową przestrzeń.

(NASTOLETNI AZYL)

ADHD z możliwością otrzymania orzeczenia.

Takie orzeczenie wesprze funkcjonowanie osoby uczniowskiej w szkole.

(FUNDACJA CzuliMy)

Kształcenie emocjonalno-społeczne w szkole dla wszystkich.

(FUNDACJA CzuliMy)

Dobrostan dzieci i młodzieży w szkołach równorzędny względem realizacji programu podstawy programowej.

(SZKOŁA W CHMURZE)

Wprowadzenie do szkół ponadpodstawowych edukacji antyprzemocowej w formie szkoleń dla osób uczących się, całego personelu szkoły oraz rodziców. Uwzględniałaby ona przede wszystkim kwestie zapobiegania i zwalczania przemocy psychicznej i przemocy seksualnej, np. jak komunikować się bez przemocy, jak zdrowo radzić sobie z trudnymi emocjami, jak postępować w sytuacji zgłoszenia przemocy, w tym molestowania seksualnego.

(KAMPANIA PRAWDY)

Edukacja inspirująca.

Wzrasta poziom świadomości społeczeństwa na temat zagrożeń kryzysu klimatycznego i stopnia zaawansowania tego problemu, co może powodować zjawisko depresji klimatycznej. Brakuje przeciwwagi, która mogłaby wzbudzić w młodych inspirację i nadzieję, że świat może być lepszy, młodzi mogą go zmieniać.

(MŁODZIEŻOWY STRAJK KLIMATYCZNY)

Wprowadzenie systemów oceniania szkół pod kątem podejmowanych działań w obszarze promocji zdrowia psychicznego i wsparcia emocjonalnego uczniów.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, presją rówieśniczą i różnego rodzaju naciskiem społecznym.

Wprowadzenie efektywnych programów edukacyjnych w szkołach.

(MŁODZIEŻOWY SEJMIK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO)

Wprowadzenie obowiązkowych zajęć edukacyjnych poświęconych zdrowiu psychicznemu od najmłodszych klas szkoły podstawowej.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Stworzenie zintegrowanego programu nauczania obejmującego aspekty profilaktyki, rozpoznawania i radzenia sobie z problemami psychicznymi.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa w społecznościach lokalnych oraz tworzenie przestrzeni wspierających rozwój emocjonalny czy społeczny dzieci i młodzieży.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Rzecznik praw ucznia w każdej szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Wprowadzenie psychologii i edukacji seksualnej uwzględniającej aspekty zdrowia psychicznego.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Organizacja ogólnopolskich dni tematycznych w tematyce dbania o zdrowie psychiczne.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Redefinicja profesjonalizmu nauczycielskiego i postawienie na relacje uczeń-nauczyciel.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Promowanie badań nad wpływem aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz rozwój programów sportowych integrujących aspekty fizyczne, emocjonalne i społeczne.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Wprowadzenie na stronie MEN

“Ogólnopolskiego rankingu najbardziej przyjaznych szkół dla ucznia”.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Regularna kontrola statutów pod względem zgodności z prawem wyższego szczebla, w szczególności z ustawą Prawo oświatowe.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Chcemy elastycznego systemu edukacyjnego, który umożliwi nam robienie przerw na podróżowanie i poznawanie świata.

(GADKA SENACKA)

Wnosimy o otwartą postawę nauczycieli, względem naszych indywidualnych potrzeb.

(GADKA SENACKA)

Wyrozumiałość, życzliwość, akceptacja i współpraca w klasie, możliwość rozwijania zainteresowań oraz umiejętności zamiast nacisku na sztywny systemu oceniania.

(GADKA SENACKA)

Rozmowy dotyczące przyszłości w szkole. Wspólne podejmowanie decyzji jej dotyczących przez uczniów, nauczycieli i rodziców.

(GADKA SENACKA)

CZĘŚĆ II – MAM W SZKOLE WSPARCIE

Dostęp do pomocy psychologicznej dla każdego ucznia od 13. roku życia bez zgody rodziców.

(MŁODE GŁOWY)

Wprowadzenie programu profilaktycznego zdrowia psychicznego i higieny cyfrowej w ramach zajęć obowiązkowych w szkole.

(MŁODE GŁOWY)

Przeszkolenie kadry pedagogicznej z udzielania pierwszej pomocy psychologicznej.

(MŁODE GŁOWY)

W każdej szkole wprowadzenie Złotego Standardu, m.in:

- Niezbędnik zdrowia psychicznego,
- Wzory zgód na kontakty dziecka z psychologiem/pedagogiem szkolnym,
- Arkusz do sieciowania szkoły z innymi instytucjami,
- Instrukcje zapoznawania uczniów i rodziców z psychologiem i pedagogiem szkolnym,
- Wzór procedury postępowania w sytuacji kryzysowej,
- Wzór pakietu pomocowego dla rodziców/opiekunów dziecka w kryzysie psychicznym,
- Zestaw Graficznych Narzędzi Wspierających Zdrowie Psychiczne.

(MŁODE GŁOWY)

Psycholog i pedagog w szkole jak najbardziej niezależny od dyrekcji.

Udzielanie obiektywnego wsparcia.

(FUNDACJA CzuliMy)

Obowiązkowe szkolenia antydykryminacyjne dla grona pedagogicznego.

(FUNDACJA CzuliMy)

Psycholog szkolny przeprowadza cykliczne warsztaty z zakresu kompetencji psychospołecznych.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Tworzenie w całej Polsce zespołów wolontariuszy ze szkół ponadpodstawowych. Mogliby prowadzić projekty zajmujące się wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego poprzez spotkania bezpośrednie i online.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Zapewnienie przez dyrektorów placówek oświatowych odpowiednio przystosowanych gabinetów, które są przeznaczone na potrzeby szkolnego psychologa celem efektywnego kształcenia świadomości z zakresu psychologii.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Przeprowadzanie w szkołach ankiet semestralnych skierowanych do uczniów z zakresu funkcjonowania wsparcia psychologicznego w placówce.

Ankiety byłyby obowiązkowe, przeprowadzane co semestr przez szkolnego RPU i psychologa. Wyniki ankiety i sporządzone na ich podstawie sprawozdanie przekazuje się do wiadomości uczniów, rady rodziców, organu uchwałodawczego jednostki samorządu terytorialnego, pod który podlega dana placówka, kuratorium oświaty oraz wójta (burmistrza, prezydenta miasta) danej jednostki samorządu terytorialnego.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Ustanowienie konkretnych standardów opieki psychologicznej w placówkach oświatowych.

Normy powinny dotyczyć wyposażenia gabinetów terapeutycznych, diagnostycznych narzędzi i sal, które będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Co najmniej raz na kwartał powinny być organizowane spotkania klasy z psychologiem szkolnym w ramach godziny wychowawczej.

Spotkania służyłyby psychologowi do rozeznania i poznania się bliżej z uczniami, którzy potencjalnie potrzebują pomocy specjalisty, a także służyłyby uczniom do ocieplenia stosunków w klasie oraz do podjęcia głębszej relacji z psychologiem, a co za tym idzie – zaufania jego osobie; zaleca się obecność wychowawcy klasy, który również powinien brać udział w takich zajęciach oraz integrować się z klasą.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Wprowadzenie regulacji prawnych, by szkoły mogły w sposób nieskrępowany i swobodny zawierać umowy z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi w zakresie świadczenia opieki psychologicznej w placówkach.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Zapewnienie stałego dostępu do profesjonalnej opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży po zakończeniu leczenia, aby zapobiec nawrotom zaburzeń psychicznych

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Raz w roku szkolnym psycholog powinien składać radzie pedagogicznej sprawozdanie ze swojej działalności.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Psycholog w każdej szkole każdego dnia.

Dzieci i młodzież powinny mieć możliwość udania się do gabinetu psychologa szkolnego niezależnie od dnia tygodnia. Dostęp do psychologa powinien być także adekwatny do liczby uczniów w szkole.

(GrowSpace)

Wsparcie kadry pedagogicznej w formie superwizji.

Superwizja to wzajemna wymiana doświadczeń, przemyśleń, wspólne zastanawianie się nad źródłami trudności, szukanie istoty problemu, dochodzenie do nowych rozwiązań. Zapewnienie kadrze pedagogicznej możliwości superwizji pozwalałoby na wsparcie nauczycieli/lek podczas stykania się np. z uczniami doświadczającymi kryzysów psychicznych.

(GrowSpace)

Cykliczna diagnoza problemów środowisk szkolnych.

Konieczne jest regularne badanie sytuacji młodzieży, a także rodziców i grona pedagogicznego. Należy badać to, skąd wypływają problemy w poszczególnych społecznościach.

(GrowSpace)

Umocnienie szkolnych organów, np. wychowawców.

Umocnienie roli i wiedzy organów szkolnych. Nauczyciele nie powinni przejmować ról psychologów, bo nie mają do tego odpowiednich kwalifikacji. Powinni jednak przejść odpowiednie szkolenia, wiedzieć jak mądrze reagować na doświadczenia młodzieży.

(GrowSpace)

Wprowadzenie do szkół średnich warsztatów na temat kryzysowej interwencji rówieśniczej.

Warsztaty mogłyby się stać bardzo pomocnym narzędziem dla osób uczniowskich w stosowaniu pomocy psychologicznej "tu i teraz".

(FUNDACJA OFF SCHOOL)

Działania prewencyjne, dofinansowanie pracy specjalistów w szkołach.

Zmiana działania psychologów szkolnych z reakcyjnego na proaktywnie prewencyjny - prowadzenie warsztatów, spotkań i pracy zarówno z kadrą jak i uczniami.

(SZKOŁA W CHMURZE)

Zwiększenie inwestycji w edukację nauczycieli i personelu szkolnego.

Edukacja dotycząca rozpoznawania i radzenia sobie z problemami zdrowia psychicznego u uczniów, aby stworzyć bardziej świadome i wspierające środowisko szkolne.

(NASTOLETNI AZYL)

Wsparcie szkół przez organizacje pozarządowe w zakresie pomocy psychologicznej.

Podjęcie współpracy przez szkoły z doświadczonymi organizacjami pozarządowymi, które mogą wspierać je w wykonywaniu swoich zadań. Postulujemy otwarcie szkół na NGO w celu udzielania skuteczniejszej pomocy psychologicznej uczniom, np. w zakresie organizowania przez NGO dodatkowych dyżurów psychologicznych czy cyklicznego przeprowadzania ankiet ewaluujących poziom opieki psychologicznej.

(STOWARZYSZENIE PRECEDENS)

Skuteczniejsze przeciwdziałanie i reagowanie na problem uzależnień w szkołach.

Użytki często obecne są w szkołach. Niemożność skorzystania z ubikacji przez uczniów podczas przerw, ze względu na blokowanie kabin ubikacyjnych przez palących uczniów jest standardem. Postulujemy stworzenie systemu skuteczniejszego wykrywania uzależnień w szkołach i przeciwdziałania im.

(STOWARZYSZENIE PRECEDENS)

Edukacja o higienie cyfrowej, profilaktyce zdrowia psychicznego oraz pomaganiu osobom w kryzysie zdrowia psychicznego w programie edukacji dla bezpieczeństwa.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Wsparcie osób dotkniętych przemocą seksualną przez rówieśników w szkołach.

Sprawy molestowania czy znęcania się seksualnego nie mogą być zamiatane pod dywan. Ofiary nie powinny być piętnowane przez grono pedagogiczne. Potrzebujemy kompleksowych procedur wspierania ofiar przemocy seksualnej w szkołach.

(MŁODZIEŻOWY STRAJK KLIMATYCZNY)

Wprowadzenie programów szkoleniowych dla nauczycieli, personelu szkolnego.

Programy mają na celu rozpoznawanie i skuteczne reagowanie na problemy zdrowia psychicznego u uczniów.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Zapewnienie przez instytucje oświatowe wsparcia psychologicznego dla nauczycieli i pracowników szkół. Przeciwdziałanie przemocy w szkole.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Rozszerzenie programów wsparcia dla dzieci i młodzieży z rodzin dotkniętych kryzysami, zapewniając im wsparcie psychologiczne i edukacyjne.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Umożliwienie uczniowi ewentualnej zmiany szkoły lub przejścia na edukację domową. Niewykluczanie modelu edukacji domowej.

(GADKA SENACKA)

Apelujemy o stwarzanie w szkole przestrzeni przychylnych do nawiązywania relacji, stref gier, relaksu, pokojów rozmów.

(GADKA SENACKA)

Oczekujemy większego zastosowania metod nauczania aktywizujących uczniów.

(GADKA SENACKA)

Wzmocnienie współpracy między placówkami oświatowymi a instytucjami opieki zdrowotnej w celu zapewnienia kompleksowej opieki nad zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

CZĘŚĆ III – WIEM, JAK O SIEBIE ZADBAĆ

Dofinansowanie z NFZ leczenia zaburzeń odżywiania w specjalistycznych ośrodkach.

Obecnie niestety są to ośrodki prywatne i bardzo drogie, co należy zmienić.

(SZCZERA SFERA)

Promowanie świadomości zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej, zdrowej diety oraz regularnego odpoczynku.

To kluczowe elementy dbania o zdrowie psychiczne.

(MŁODZIEŻOWY SEJMIK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO)

Bezpłatne, cykliczne konsultacje psychologiczne w okresie dorastania.

Konsultacje wspierają zdrowy rozwój emocjonalny, umożliwiają wcześniejsze rozpoznanie i rozwiązanie wyzwań zdrowia psychicznego. Regularne spotkania to forma profilaktyki, zmniejszająca ryzyko poważniejszych problemów psychicznych, takich jak depresja czy lęki. Eliminacja barier finansowych poprzez bezpłatne konsultacje umożliwia szeroki dostęp do wsparcia psychologicznego.

(FUNDACJA IMPULS)

Promocja zdrowego stylu życia w duchu ciałaopozytywności.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Przeciwdziałanie zjawisku „wypalenia”, zarówno w odniesieniu do nauki, jak też aktywności społecznej.

(FUNDACJA EDUKACJI I AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ)

Promowanie badań nad wpływem interwencji dietetycznych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Uwzględnienie roli mikroflory jelitowej oraz suplementacji witamin i minerałów.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Zwiększenie świadomości społecznej poprzez kampanie informacyjne i edukacyjne na temat problemów zdrowia psychicznego młodzieży i dzieci.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Promowanie praktyk opartych na mindfulness i medytacji.

Promowanie narzędzi budowania odporności psychicznej u dzieci i młodzieży.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Promowanie aktywności artystycznej jako formy terapii dla dzieci i młodzieży.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Promowanie zdrowego cyfrowego stylu życia.

Nauka zdrowego korzystania z mediów społecznościowych i wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Przeprowadzanie testów przesiewowych w kierunku depresji oraz w kierunku ryzykownego korzystania z sieci.

(MŁODE GŁOWY)

Wprowadzenie programów prewencji przeciwdziałających negatywnym czynnikom środowiskowym, takim jak przemoc, niewłaściwe relacje rodzinne, uzależnienia. Ochrona dzieci przed destrukcyjnymi treściami.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Edukacja uczniów i środowisk szkolnych w zakresie prewencji suicydalnej. Ważna jest edukacja uczniów dot. kryzysów samobójczych, rozmowa o działaniach interwencyjnych.

(DiversityPL)

Prowadzenie przez Ministerstwo Zdrowia aktywnych kampanii społecznych o pomocy osobom w kryzysie zdrowia psychicznego (promujących numery telefonów zaufania) oraz kampanii przeciw przemocy i cyberprzemocy.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Apelujemy, by nie dyskryminować uczniów i uczennic ze względu na ubiór. Chcemy mieć wolność w dobieraniu swojego wyglądu.

(GADKA SENACKA)

CZĘŚĆ IV – PSYCHOŁODZY, PSYCHIATRY SĄ OBOK

Psycholodzy po 5 letnich studiach magisterskich, na stanowisku psychologa w szkole.

Dodatkowa weryfikacja specjalistów zatrudnionych w szkołach przez kuratorium.

(FUNDACJA CzuliMy)

Zwiększenie etatów w placówkach budżetowych dla psychologów.

W m.in. szkołach, szpitalach, poradniach.

(FUNDACJA CzuliMy)

Przyjęcie przez polski parlament ustawy o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Stworzenie rejestru psychologów, w którym można sprawdzić, czy dana osoba ma prawo wykonywania zawodu psychologa w ramach ustawy o zawodzie psychologa.

Rejestr jawny w zakresie imienia, nazwiska i numeru prawa wykonywania zawodu.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Utworzenie przez uniwersytety edukacji psychologicznej jako kierunku studiów, bądź specjalizacji w ramach innego kierunku.

Celem kształcenie kadr do wprowadzenia psychoedukacji jako przedmiotu.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Należy zwiększyć wysokość wynagrodzeń oraz dodatków funkcyjnych dla personelu zatrudnionego w placówkach świadczących opiekę z zakresu zdrowia psychicznego, ze szczególnym uwzględnieniem ośrodków I, II oraz III poziomu referencyjności.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Psycholog z wykształceniem psychologicznym.

Zakaz funkcjonowania osób bez wykształcenia psychologicznego (np. katechetów, wuefistów) w szkolnych gabinetach psychologicznych. W rolę psychologa szkolnego powinny móc wchodzić jedynie osoby, które odebrały pełne wykształcenie psychologiczne i dysponują odpowiednimi kwalifikacjami.

(MŁODZIEŻOWY STRAJK KLIMATYCZNY)

Wzmocnienie roli pedagogów i pedagogów specjalnych w szkole.

(NASTOLETNI AZYL)

Walka z deficytem psychiatrów.

Zapobieganie odpływowi lekarzy do sektora prywatnego: zwiększenie stawek oferowanych przez NFZ. Promowanie psychiatrii jako specjalizacji medycznej: np. stypendia finansowane z samorządu dla osób, które zdecydują się obrać ten kierunek (przykładem jest Uniwersytet Zielonogórski).

(NASTOLETNI AZYL)

Zmiana wyceny świadczeń koszykowych na NFZ oraz dalsze traktowanie specjalizacji psychiatrii dziecięcej jako deficytowej.

(GrowSpace)

Prawne uregulowanie zawodu psychologa.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Zwiększenie pensji psychologów pracujących w sektorze publicznym, w szczególności w szkołach i poradniach.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Wprowadzenie podstaw psychologii i pomocy osobom w kryzysie zdrowia psychicznego jako przedmiotu obowiązkowego na kierunku pedagogicznym.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

Zwiększenie liczby miejsc na studia psychologiczne na państwowych uczelniach.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Informowanie społeczności szkolnej o różnicach w roli psychologa i pedagoga szkolnego.

(GADKA SENACKA)

CZĘŚĆ V – WSPIERAJĄ MNIE RODZICE I ŚWIAT

**Promowanie świadomości zdrowotnej wśród rodziców i opiekunów dotyczącej znaczenia dla dzieci i młodzieży regularnych kontroli zdrowia psychicznego.
(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)**

**Organizowanie zajęć na temat wychowania w np. szkołach rodzenia, wsparcie systemowe, promowanie projektów edukacyjnych tj. Szkoła dla Rodziców.
(NASTOLETNI AZYL)**

**Organizacja programów edukacyjnych dla rodziców.
Wsparcie w zrozumieniu i radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego dzieci.
(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)**

**Tworzenie i promowanie programów rekreacyjnych i kulturalnych dostępnych dla dzieci i młodzieży (zwłaszcza dla tych z problemami zdrowia psychicznego).
Zwiększenie poczucia przynależności i samowystarczalności.
(AKCJA UCZNIOWSKA)**

**Rozwój programów mentoringu dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły problemów natury zdrowia psychicznego.
Wsparanie młodych w budowaniu pozytywnych relacji i wsparcia społecznego.
(AKCJA UCZNIOWSKA)**

**Tworzenie przez społeczności lokalne przestrzeni, w której młodzi ludzie mogą swobodnie rozmawiać o swoich emocjach i problemach.
(MŁODZIEŻOWY SEJMIK WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO)**

**Oczekujemy od mediów oraz ich przedstawicieli i przedstawicielek reagowania na wypowiedzi o charakterze nienawistnym w wydawanych i prowadzonych przez nich programach oraz korygowania wypowiedzi w oczywisty sposób nieprawdziwych, a mogących doprowadzić do wzmożenia przemocy wobec konkretnych grup społecznych.
Przy jednoczesnym poszanowaniu wolności słowa i pluralizmu opinii jako fundamentalnych wartości demokratycznego społeczeństwa.
(PARLAMENT MŁODYCH RP)**

**Zmniejszenie stygmatyzacji osób z chorobami psychicznymi.
Edukacja społeczeństwa: organizowanie kampanii społecznych, działania na rzecz podnoszenia świadomości o problemach zdrowia psychicznego wśród dzieci, młodzieży. Szkolenia dla mediów: m.in. na temat prawidłowego informowania o zachowaniach samobójczych.
(NASTOLETNI AZYL)**

CZĘŚĆ VI – PAŃSTWO SIĘ MNĄ OPIEKUJE

Finansowanie telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży.

(NASTOLETNI AZYL)

Promowanie podstawowych poziomów referencyjnych.

Zwiększenie ilości Ośrodków Środowiskowej Opieki Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży - ośrodek w każdej gminie.

(NASTOLETNI AZYL)

Zatrudnianie asystentów zdrowienia w placówkach.

(NASTOLETNI AZYL)

Poprawienie warunków w szpitalach psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży.

Stworzenie profilowanych oddziałów. Remont istniejących oddziałów - dostosowanie aranżacji pomieszczeń do potrzeb dzieci, tak aby miejsce było przytulne i bezpieczne. Zatrudnienie psychoterapeutów i psychologów - podczas pobytu w szpitalu (nawet krótkotrwałym) konieczne jest wsparcie specjalisty, który zapozna pacjenta z procesem terapeutycznym.

(NASTOLETNI AZYL)

Wzmocnienie finansowego wsparcia organizacji pozarządowych zajmujących się opieką nad dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami psychicznymi.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Zwiększenie budżetu w planie finansowym Narodowego Funduszu Zdrowia na rzecz psychiatrii dzieci i młodzieży w Polsce, odpowiednio do stworzenia godnych warunków leczenia pacjentów do 18. roku życia, odpowiadających normom Unii Europejskiej, czyli z obecnie przeznaczanych 3,5% na ochronę zdrowia psychicznego w planie finansowym Narodowego Funduszu Zdrowia do 5% jako rekomendowanego minimum przez Unię Europejską.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Utworzenie bezpłatnych punktów pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w każdym powiecie, finansowanych z budżetu wojewódzkiego.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Ustanowienie programów zapobiegających i przeciwdziałających wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży niepełnosprawnej z zaburzeniami psychicznymi
Zapewnienie odpowiedniej opieki medycznej, psychologicznej i socjalnej, a także wsparcie w procesie integracji społecznej i edukacyjnej.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Utworzenie Rady ds. Polityki Prewencji Suicydalnej.

Rada składałaby się z podmiotów o niezaniechanym znaczeniu dla jej wykreowania oraz realizacji. Polityka w zakresie prewencji suicydalnej powinna uwzględniać następujące aspekty: działania na rzecz bezpieczeństwa Polek i Polaków, zapobieganie wykluczeniu oraz dyskryminacji, dbanie o jakość i higienę edukacji dzieci i młodzieży, egzekwowanie praw dziecka i praw człowieka oraz zwiększanie świadomości na ich temat, zapewnienie dostępu do odpowiedniej opieki psychologicznej i psychiatrycznej Polkom i Polakom.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Umożliwienie równego dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży z różnych grup społecznych, w tym dla dzieci i młodzieży z rodzin ubogich czy z rodzin migranckich.

Zapewnienie równości szans i zwiększenia integracji społecznej.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Stworzenie przez Ministerstwo Zdrowia spisu najczęściej występujących zaburzeń i chorób psychicznych w celach statystycznych.

Spis powinien zawierać jedynie dane na podstawie liczby diagnoz, bez danych osobowych pacjentek i pacjentów.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Częściowa refundacja wszystkich oraz pełna refundacja leków najdroższych i tych stosowanych przy leczeniu najczęściej występujących chorób psychicznych.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Utworzenie Międzyresortowego Zespołu ds. Zdrowia Psychicznego.

W skład Zespołu weszłyby osoby reprezentujące następujące ministerstwa: Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Utworzenie całodobowego szpitalnego oddziału psychiatrii dzieci i młodzieży docelowo w każdym mieście powyżej 100 tys. mieszkańców.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Realizowanie w ramach własnego lokalnego budżetu JST pomocy dla szkół w postaci dofinansowania dodatkowej opieki psychologicznej.

Pomoc finansowa mogłaby również dotyczyć zapewnienia odpowiedniego wyposażenia gabinetu terapeutycznego.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Przeprowadzanie ogólnopolskich konsultacji w zakresie dostępu do opieki psychologicznej wśród młodych ludzi przez Ministerstwo Zdrowia.

Wskazanie: poziomu zaopatrzenia gabinetów psychologicznych, miejsc oraz obszarów z największymi problemami dotyczącymi zaburzeń psychicznych wśród młodych ludzi, szczególnie młodzieży szkolnej, zakresu świadomości młodych ludzi dotyczącego opieki psychologicznej w ich otoczeniu, opinii i oczekiwań psychologów w zakresie funkcjonowania opieki psychologicznej, poziomu wiedzy rodziców oraz opiekunów młodych ludzi w zakresie zdrowia psychicznego i opieki psychologicznej, najczęstszych przyczyn pogarszania się stanu zdrowia psychicznego wśród młodzieży.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Stworzenie grupy psychologów powołanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Do działań grupy należałoby: kontrolowanie szkół w całej Polsce na zasadzie wizyt w danych placówkach oraz przegląd działań psychologów szkolnych; korekta programu nauczania edukacji psychologicznej opartej na podstawie aktualnych badań przeprowadzanych wśród uczniów dotyczących ich zdrowia psychicznego; odpowiadanie na skargi i prośby uczniów oraz nauczycieli przesyłanych w celu poprawy skuteczności prowadzonych działań.

(PARLAMENT MŁODYCH RP)

Zwiększenie nakładów finansowych na ochronę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży z budżetu państwa.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Utworzenie Ogólnopolskiego Programu Prewencji Suicydalnej.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Dostęp do psychologa i psychiatry w mniejszych miejscowościach i wsiach.

Lokalny dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej eliminuje konieczność podróżowania do większych miast, co jest kluczowe dla mieszkańców mniejszych społeczności z ograniczoną dostępnością środków transportu. Zrozumienie kontekstu społeczno-kulturowego przez psychologów czy psychiatrów pracujących lokalnie umożliwia lepsze dostosowanie terapii do specyfiki społeczności, co wpływa pozytywnie na efektywność pomocy psychologicznej.

(FUNDACJA IMPULS)

Zwiększenie ilości grantów młodzieżowych i obowiązkowe budżety dla Młodzieżowych Rad i Sejmików.

Danie szansy młodym ludziom na tworzenie własnych projektów społecznych wspierających zdrowie psychiczne, wspieranie ich inicjatyw.

(DiversityPL)

Rozbudowa sieci specjalistycznych ośrodków opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Przekazanie specjalnych funduszy wspierających innowacyjne projekty badawcze związane ze zdrowiem psychicznym młodzieży i dzieci. Promowanie badań nad wpływem interakcji z naturą oraz wpływem czynników środowiskowych (jak np. zanieczyszczenie powietrza) na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, rozwój terapii opartych na kontaktach z przyrodą.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Wspólna praca instytucji rządowych, organizacji pozarządowych i społeczności lokalnych. Wspólna troska o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Współdziałanie na różnych poziomach może przynieść pozytywne efekty w profilaktyce i wsparciu psychologicznym.

(SEJM DZIECI I MŁODZIEŻY)

Ustanowienie bezpłatnych lub dostępnych po przystępnych cenach usług poradnictwa psychologicznego i terapeutycznego dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Zwiększenie dostępności specjalistycznych usług psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży, w tym skrócenie czasu oczekiwania na wizyty u specjalistów.

(FUNDACJA NIE BĘDZIESZ SZŁA SAMA)

Powołanie funduszu zdrowia psychicznego.

(AKCJA UCZNIOWSKA)

Zwiększenie finansowania wszystkich (dziennych i całodobowych) oddziałów psychiatrycznych dla osób niepełnoletnich przez Ministerstwo Zdrowia.

(NO PAIN IN YOUR BRAIN)

My, Sygnatariusze niniejszego Paktu Zdrowia Psychicznego, zobowiązujemy się do współdziałania na rzecz dobra dzieci i młodzieży oraz kontynuowania merytorycznej debaty ponad podziałami nad wyżej wymienionymi postulatami. Naszym celem jest osiągnięcie odpowiedniego systemu opieki i promowania codziennej troski o zdrowie psychiczne najmłodszych, by tworzyć przestrzeń przyjazną, otwartą i pomocną.

Będziemy działać z zamiarem budowania dobrostanu, bezpieczeństwa, samodzielności, sprawczości, szacunku, świadomości własnej wartości młodych osób, wspierając ich pomysły i dążenia.

PODPISY:

