

Ankieta przesiewowa w celu stworzenia nowego Programu Profilaktyki Zdrowia Psychicznego w Powiecie Ciechanowskim

Wstęp

Dzień dobry!

Drodzy Młodzi Przyjaciele, tworzymy nowy Program Profilaktyki Zdrowia Psychicznego w oparciu o Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2023r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2023r. poz. 2480). Dlatego przygotowaliśmy pytania ankietowe.

Liczymy na Waszą młodzieńczą otwartość.

Naszym celem jest przeprowadzenie analizy Waszych problemów zdrowotnych, potrzeb i dostępności każdego rodzaju świadczeń, a także spełnianie zadań zawartych w programie. Chcemy uświadamiać społeczeństwo o przyczynach, ryzyku oraz zagrożeniach, związanych ze zdrowiem psychicznym.

W związku z tym kierujemy prośbę o wypełnienie poniższej ankiety, która dostarczy nam informacji o Waszym indywidualnym podejściu do zagadnień zdrowia psychicznego, Waszych problemach, Waszej wiedzy na temat dostępnych form pomocy. Ufamy, że dodatkowo wskaże ona, jakie obszary tego zagadnienia powinniśmy poddać modyfikacji, udoskonalaniu. Prosimy, zaproponuj wypełnienie ankiety swoim znajomym i rodzinie. Będzie to miało istotny wpływ na realne określenie potrzeb społeczeństwa.

Ankieta jest anonimowa. Możesz czuć się bezpiecznie udzielając odpowiedzi na poszczególne pytania.

Starosta Powiatu Ciechanowskiego
Jan Andrzej Kaluszkiewicz

Pytania ankietowe

Płeć: *

- Dziewczyna
- Chłopak
- Nie chcę określać

Wiek:*

- 13 – 15
- 16 - 18

Miejsce zamieszkania:*

- Miasto
- Wieś

1. Oceń Twój stan zdrowia psychicznego w skali od 1 do 5.

- 1 – bardzo zły
- 2 – zły
- 3 – średni
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry

2. Jak często zmagasz się z problemami o podłożu psychicznym ?

- nigdy
- kilka razy w roku
- kilka razy w miesiącu
- kilka razy w tygodniu
- codziennie

3. Czy odczuwałeś wstyd lub lęk, związany z występowaniem problemów o podłożu psychicznym ?

- tak
- nie
- nie wiem
- nie dotyczy

4. Jak oceniasz poziom poczucia wstydu lub lęku, związanego z problemami natury psychicznej ? /dotyczy osoby, która odpowiedziała twierdząco na poprzednie pytanie/

- poziom wysoki
- poziom średni
- poziom niski
- nie odczuwam wstydu
- nie dotyczy

5. Czy odosobnienie w okresie pandemii wpłynęło na pogorszenie Twojego stanu zdrowia psychicznego ?

- Tak
- Nie

6. Ile czasu spędzasz w mediach społecznościowych ?

- Od 1 – 2 godzin dziennie
- Od 3-6 godzin dziennie
- Powyżej 6 godzin dziennie
- Notorycznie

7. Czy odczuwasz negatywny wpływ mediów społecznościowych na Twoje zdrowie psychiczne, relacje rodzinne lub przyjacielskie ?

- Tak
- Nie

8. Czy zażywasz środki psychoaktywne ?

- Tak
- Nie

9. Jeśli odpowiedziałeś/łaś na poprzednie pytanie twierdząco, określ częstotliwość ich zażywania:

- codziennie
- raz w tygodniu
- kilka razy w tygodniu
- kilka razy w miesiącu

10. Czy odczuwasz wpływ środków psychoaktywnych na Twoje zdrowie psychiczne lub fizyczne ?

- Tak
- Nie

11. Czy sięgasz po alkohol ?

- Tak
- Nie

12. Jak często pijesz alkohol ? / dotyczy osób, które w poprzednim pytaniu odpowiedziały tak/

- Okazjonalnie
- Kilka razy w ciągu tygodnia
- Codziennie

13. Czy wiesz skąd zaczerpnąć wiedzę dotyczącą jednostek, ośrodków, centrów i wszelkich organizacji, gabinetów na terenie Powiatu Ciechanowskiego, zajmujących się wsparciem i pomocą dla osób z zaburzeniami psychicznymi, uzależnieniami lub zaburzeniami nastroju ?

- tak
- nie

14. Czy korzystasz lub korzystałaś/łeś z dostępnych form pomocy w zakresie zdrowia psychicznego ?

- Tak
- Nie

15. Jeśli na ostatnie pytanie odpowiedziałeś/łaś „tak” zaznacz formę z której korzystałeś/łaś.

- Pomoc psychologiczna państwowa
- Pomoc psychologiczna prywatna,
- Pomoc psychiatryczna państwowa,
- Pomoc psychiatryczna prywatna,
- Telefon zaufania,
- Pomoc psychologiczna i/lub pedagogiczna oferowana przez placówkę oświatową.

16. Jak oceniasz:

a. pomoc w zakresie zdrowia psychicznego oferowaną przez placówkę oświatową ?

- dobrze
- źle
- średnio
- nie korzystałem/łam

b. pozaszkolną pomoc psychologiczną lub psychiatryczną ?

- dobrze
- źle
- średnio
- nie korzystałem/łam

17. Czy w Twoim otoczeniu występuje problem zdrowia psychicznego w kontekście zaburzeń seksualnych lub tożsamości płciowej?

- Tak
- Nie

18. Jeśli odpowiedziałeś na poprzednie pytanie tak, określ częstotliwość występowania zjawiska.

- występuje rzadko
- występuje często
- występuje bardzo często
- występuje nieustannie

19. Czy w Twoim otoczeniu występuje problem depresji lub zaburzeń nastroju ?

- Tak
- Nie

20. Jeśli odpowiedziałeś na poprzednie pytanie tak, określ częstotliwość występowania problemu.

- występuje rzadko
- występuje często
- występuje bardzo często
- występuje notorycznie

21. Czy w Twoim otoczeniu występuje problem uzależnień cyfrowych?

- tak, występuje rzadko
- tak, występuje często
- tak, występuje bardzo często
- tak, występuje notorycznie
- nie występuje

22. Czy w Twoim środowisku występują osoby z innymi zaburzeniami psychicznymi, jakimi ?

- tak,
- nie

23. Czy doświadczyłaś/ęś sytuacji przemocy fizycznej, słownej , psychicznej lub w cyberprzestrzeni ?

- tak
- nie

24. Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na poprzednie pytanie, kto był ich nadawcą?

- rówieśnicy w szkole
- rodzice/opiekunowie
- nieznajomi z social mediów
- inne osoby:.....

25. Czy wiesz z jakiego powodu doświadczyłeś przemocy ? (W przypadku odpowiedzi w poprzednim pytaniu "Nie" - proszę zaznaczyć odpowiedź "Nie dotyczy") *

- nie dotyczy
- tak, z powodu nadużycia przez osobę alkoholu bądź innych substancji psychoaktywnych

- tak, z powodu agresywnego zachowania członka rodziny bez określonej przyczyny
- tak, związane z molestowaniem na tle seksualnym
- tak, związane ze zbytnimi wymaganiami rodziców
- bez powodu od swoich rówieśników
- inne:.....

26. Co Twoim zdaniem, może przyczyniać się do osłabienia zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź) *

- brak dobrego kontaktu z najbliższymi
- zbyt duży nacisk na naukę
- konflikty z rówieśnikami
- wpływ gier oraz social mediów na życie w realu
- przemoc i alkoholizm w rodzinie
- problemy związane ze szkołą
- zbyt łatwa dostępność alkoholu oraz substancji psychoaktywnych
- konflikty między rodzicami / opiekunami
- inne:.....

27. Czy kiedykolwiek miałaś/eś myśli samobójcze? *

- tak
- nie

28. Jeśli odpowiedziałeś/aś „Tak” w poprzednim pytaniu, to czy udzielono Ci odpowiedniego wsparcia? (W przypadku zaznaczenia w poprzednim pytaniu odpowiedzi "Nie" - proszę zaznaczyć odpowiedź "Nie dotyczy")

- nie dotyczy
- tak, wsparcie było odpowiednie i mój stan zdrowia psychicznego uległ poprawie
- nie, udzielone wsparcie nie pomogło mi
- nikogo nie poinformowałem/łam o moich myślach samobójczych
- sygnalizowałem problem najbliższemu, ale nie umieli mi pomóc
- otrzymałem/łam pomoc od najbliższych

29. Czy umiesz określić przyczynę swoich problemów ze zdrowiem psychicznym?

- nie
- problemy rodzinne (konflikty rodziców, ciężka choroba, agresja, alkoholizm, finansowe- zaznacz właściwe)
- problemy miłosne (np. rozstanie, toksyczna relacja)
- problemy w szkole (brak akceptacji rówieśników, wyśmiewanie, tzw. „wyścig szczurów”, hejt – wpisz właściwe)
-
- problemy z używkami
- dziedziczenie zaburzeń
- inne:

30. Co Twoim zdaniem, jest powodem złego stanu zdrowia psychicznego wśród osób dorosłych? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)*

- problemy finansowe
- problemy w pracy
- alkohol oraz substancje psychoaktywne
- problemy związane z wychowaniem dzieci
- obciążenie pracą i obowiązkami domowymi
- konflikty rodzinne
- zdiagnozowane choroby psychiczne
- Inne:

31. Czy wiesz jakie są działania Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie ?

- tak
- nie

32. Czy otrzymana pomoc w zakresie zaburzeń psychicznych w jednostkach działających na terenie Powiatu Ciechanowskiego była satysfakcjonująca? (W przypadku zaznaczenia odpowiedzi "Nie" na poprzednie pytania - proszę zaznaczyć odpowiedź "Nie dotyczy")

- nie dotyczy
- tak
- nie
- trudno powiedzieć

33. Czy uważasz, że opieka nad osobami z zaburzeniami psychicznymi na terenie Powiatu Ciechanowskiego funkcjonuje dobrze ? *

- tak
- nie
- nie wiem

34. Co można poprawić, ulepszyć w zakresie wsparcia psychicznego w naszym powiecie ? *

35. Czy Twoim zdaniem, edukacja na temat zdrowia psychicznego, zagrożeń wynikających z zaburzeń psychicznych oraz form jego leczenia jest wystarczająca? *

- Tak
- Nie

36. W jaki sposób, Twoim zdaniem, Powiat mógłby przyczynić się do polepszenia zdrowia psychicznego mieszkańców? *

Dziękujemy za Twoje zaangażowanie. 😊

Twój wysiłek wpłynie na tworzenie Powiatowego Programu Profilaktyki Zdrowia Psychicznego.