

WYDZIAŁ ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH

RAPORT

z wykonania w 2020 roku

Programu Przeciwdziałania Narkomanii w Ostrołęce na lata 2017-2022

OSTROŁĘKA MARZEC 2021

Na podstawie art. 10 ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (t. j. Dz. U. z 2020 r. poz. 2050, ze zm.) uchwałą Nr 256/XXXVII/2016 Rady Miasta Ostrołęki z dnia 29 grudnia 2016 r. przyjęto Miejski Program Przeciwdziałania Narkomanii w Ostrołęce na lata 2017 - 2022. Artykuł 11 ust. 1 ww. ustawy stanowi, że organ wykonawczy gminy sporządza raport z wykonania programu i przedkłada go radzie gminy.

Celem strategicznym Programu jest ograniczenie stosowania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych - tzw. dopalaczy oraz związanych z tym problemów społecznych w Ostrołęce.

Realizatorzy Programu: szkoły i placówki oświatowe, jednostki organizacyjne wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej, jednostki organizacyjne pomocy społecznej, a także Komenda Miejska Policji, Straż Miejska, Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja”, NZOZ „MONAR”.

W celu realizacji zadań własnych gminy z zakresu przeciwdziałania narkomanii Prezydent Miasta Ostrołęki systematycznie inicjuje i wspiera działania profilaktyczne, mające na celu podniesienie świadomości dzieci, młodzieży i osób dorosłych (w tym rodziców) nt. szkodliwości używania środków psychoaktywnych. Dotyczy to przede wszystkim prowadzenia profilaktycznej działalności informacyjnej, edukacyjnej oraz szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów narkomanii.

Zadania z zakresu przeciwdziałania narkomanii, w ramach zadań własnych gminy, finansowane były ze środków pochodzących z opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż i podawanie napojów alkoholowych – art. 18² ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (t. j. Dz. U. z 2019 r. poz. 2277, ze zm.).

Realizacja celu strategicznego Programu odbywała się poprzez działania określone w celach operacyjnych.

Cel operacyjny 1: Działania informacyjne i edukacyjne ukierunkowane na kształtowanie właściwych postaw wobec narkomanii i środków odurzających, substancji psychotropowych i nowych substancji psychoaktywnych wśród mieszkańców miasta Ostrołęki.

Zadanie szczegółowe 1.1 Edukacja zdrowotna mająca na celu kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz podnoszenie motywacji do dbania o zdrowie dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem problematyki używania różnych substancji psychoaktywnych oraz wynikających z tego negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Zadanie szczegółowe 1.2 W ramach kampanii społecznych prowadzenie działań edukacyjnych na temat zagrożeń wynikających z używania środków odurzających, substancji psychotropowych i nowych substancji psychoaktywnych oraz używania produktów leczniczych w celach pozamedycznych.

Działania mające na celu ograniczenie zjawiska narkomanii realizowane przez Komendę Miejską Policji w Ostrołęce.

W ramach codziennej służby policjanci z poszczególnych komórek organizacyjnych Komendy Miejskiej Policji w Ostrołęce systematycznie podejmowali działania mające na celu rozpoznawanie środowisk związanych ze środkami zmieniającymi świadomość, wykrywanie

sprawców przestępstw narkotykowych, eliminację tego typu środków z obiegu w przestrzeni publicznej oraz ograniczanie alkoholizmu i narkomanii.

W 2020 r. policjanci zainicjowali i wzięli czynny udział w prowadzeniu działań profilaktycznych w tym zakresie. Ukierunkowane one były na uświadamianie młodym ludziom czym tak naprawdę są narkotyki, dopalacze i wszystkie środki zmieniające świadomość oraz informowanie jakie wywołują one skutki w wymiarze zdrowotnym, ekonomicznym, osobistym i społecznym każdej rodziny.

Miały one odzwierciedlenie w działaniach profilaktycznych Komendy Miejskiej Policji realizowanych poprzez:

- promocję zdrowego stylu życia bez uzależnień w ramach zbiórki krwi „Siła w Jedności” przy Komendzie Miejskiej Policji w Ostrołęce (wspólnie z HDK Legion, Krwiodawcami w Mundurach, ZK w Przytułach Starych oraz Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Ostrołęce),
- promocję zdrowego stylu życia bez uzależnień w ramach kampanii: „Narkotyki i dopalacze zabijają”, „Siebie nie truję – innych uświadamiam i szanuję” - cykl spotkań w szkołach z uczniami, kadrą pedagogiczną i rodzicami,
- warsztaty informacyjno-edukacyjne w ramach XVIII edycji szkolenia dla Pań od piętnastego roku życia „Bądź Bezpieczna” (narkomania, handel ludźmi i organami),
- projekt konferencji „Człowiek – Pojazd – Droga – Jak poprawić bezpieczeństwo”, w ramach którego został nagrany film profilaktyczny „Wyjątkowo spokojny dzień” (konferencja nie odbyła się z uwagi na obowiązujące obostrzenia) – termin zostanie określony później.

Zadanie szczegółowe 1.4 Promowanie zdrowego stylu życia oraz właściwych, pożądanych społecznie postaw poprzez organizowanie różnego rodzaju imprez kulturalnych, sportowych skierowanych do rodzin, dzieci i młodzieży. Umożliwianie i uatrakcyjnianie wspólnie spędzanego czasu wolnego w sposób konstruktywny, wolny od działania substancji psychoaktywnych.

Zespół Placówek Wsparcia Dziennego w Ostrołęce w roku 2020, w związku ze stanem epidemii nie organizował imprez kulturalnych i sportowych z udziałem rodziców, natomiast w ramach promowania zdrowego stylu życia i alternatywnych form spędzania czasu wolnego w sposób konstruktywny, wychowawcy prowadzili dla dzieci i młodzieży różnego rodzaju zajęcia w świetlicach i na świeżym powietrzu, m. in.:

- 1) „Fantazja bez granic” – blok zabaw tematycznych pobudzających wyobraźnię i twórcze myślenie;
- 2) „Z kulturą na Ty” – cykl zajęć zapewniających rozrywki kulturalne, np. „Co nam w duszy gra?”, „Sto wierszy na każdą okazję”, „Świetlicowe kino”;
- 3) „Apetyt na zdrowie” – zajęcia wdrażające zdrowy styl życia i propagujące wypoczynek na świeżym powietrzu, np. „Zabawy z wagą ciężką”, „Kiełkujące zdrowie”, „Rowerowo – odlotowo”, „Balonowa siatkówka”;
- 4) „Ecofriend” – zajęcia kształtujące właściwy stosunek do środowiska naturalnego;
- 5) „Stacja ruch i taniec”, „Elfy trenują ju-jitsu”, „Ze sztangą za pan brat”, „Szalone balony”, „Zdobyć fortecę”, „Ruch to zdrowie”, „Lubię grać w piłkę”, „Bilard”, „Turniej gier stołowych”, „Na Elfią nutę”, „Don't worry be happy”, „Przybij rurkę”, „Spokojnie mi”, „Belgijka” - blok zajęć muzyczno – ruchowo – sportowych;
- 6) „Ostrołęckie podwórko” - gry i zabawy na świeżym powietrzu;
- 7) „Ze sportem na co dzień” – zajęcia sportowe na placu zabaw, aerobik, układy

taneczne;

- 8) „Tenisowy zawrót głowy” - „pierwsze kroki” gry w tenisa;
- 9) „Szaro, zimno i ponuro czyli jak dbać jesienią o zdrowie” – cykl 5 zajęć;
- 10) „Ruch warunkiem dobrego samopoczucia” – kojące działanie spacerów.

W wyżej wymienionych zajęciach uczestniczyło od 7 do 12 wychowanków - liczba była zależna od powierzchni pomieszczeń.

Z dożywiania podczas pobytu w świetlicach (drugie śniadanie i podwieczorek) korzystało 160 dzieci.

W 2020 roku w Placówce Pieczy Zastępczej „Korczakówka” w ramach realizacji zadania szczegółowego 1. 4 dzieci uczestniczyły w wakacyjnym wypoczynku:

- 1) w Jastrzębiej Górze od 16 do 29 lipca 2020 r. (3 osoby),
- 2) w Międzywodziu od 9 do 18 sierpnia 2020 r. (2 osoby),
- 3) w Szklarskiej Porębie od 15 do 28 sierpnia 2020 r. (3 osoby),
- 4) na półkoloniach Bricks 4 Kidz w terminie od 13 do 17 lipca 2020 r. (2 osoby).

Ze względu na sytuację epidemiczną w kraju, spędzanie czasu wolnego organizowano we własnym zakresie wykorzystując zasoby kadrowe, bazę lokalową, wyposażenie w sprzęt sportowy i rekreacyjny (mini siłownia, boisko, piłki, plac zabaw, stół do tenisa stołowego, cymbergaja, bilard, stół do gry w „piłkarzyki”, rowery, gry edukacyjne i planszowe itp.) - liczba uczestników 23 osoby.

W roku 2020, w związku z ograniczeniami spowodowanymi epidemią, w mniejszym stopniu niż w latach wcześniejszych, wykorzystywana była infrastruktura sportowo – rekreacyjna i kulturalna np.: Parku Wodnego, hal sportowych, boisk, siłowni zewnętrznych usytuowanych w różnych punktach miasta, urządzeń do treningu Parkour zlokalizowanych w Parku Miejskim przy ul. Parkowej.

Kontynuowano realizację uchwały Rady Miasta Ostrołęki z dnia 28 czerwca 2012 r. Nr 303/XXVIII/2012 w sprawie podjęcia działań zmierzających do poprawy warunków życia rodzin wielodzietnych zamieszkałych na terenie miasta Ostrołęki, ale dostęp do dóbr kultury oraz infrastruktury sportowej był zależny od sytuacji epidemiologicznej w kraju.

Zadanie szczegółowe 1.5 Wspieranie realizacji działań skierowanych do rodziców, w celu podnoszenia umiejętności rodzicielskich oraz kształtowania prawidłowych postaw wobec używania substancji psychoaktywnych. Organizowanie szkoleń, kursów dla rodziców w celu pogłębiania, aktualizowania ich wiedzy na temat działania środków psychoaktywnych, nowych substancji psychoaktywnych, pozamedycznego stosowania produktów medycznych, których używanie może prowadzić do uzależnienia.

W szkołach, z uwagi na panującą pandemię, spotkania dla rodziców organizowano w formie zdalnej. Podczas tych spotkań rodzice zostali zapoznani z problemami wynikającymi z uzależnienia od środków psychoaktywnych. Przekazano informacje, gdzie można szukać pomocy w przypadku podejrzenia, że dziecko miało kontakt ze środkami uzależniającymi. W 2020 r. wśród spotkań edukacyjno - profilaktycznych zrealizowanych z rodzicami znalazły się m. in.:

- SP Nr 5 w Ostrołęce - cykl spotkań zdalnych z terapeutą Panem Krzysztofem Piersą, autorem książek - poradników dotyczących uzależnień. Uczestniczyło w nich 24 rodziców;
- I LO w Ostrołęce - spotkanie profilaktyczne pt. „Presja rodzicielska oraz jej rola w procesie wychowania młodzieży”, wśród tematów omawianych znalazło się zagadnienie wspomagania się przez młodzież środkami psychoaktywnymi, lekami, w celu sprostania oczekiwaniom rodzicielskim oraz własnym ambicjom. Po spotkaniu rodzice mieli możliwość indywidualnych konsultacji z psychoterapeutą poprzez komunikator Zoom. W spotkaniu uczestniczyło 20 osób;
- ZSZ Nr 1 w Ostrołęce - szkolenie Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców na temat „Narkotyki i dopalacze - co powinni wiedzieć rodzice?”. W szkoleniu uczestniczyły łącznie 82 osoby;
- ZSZ Nr 2 w Ostrołęce - szkolenie dla rodziców pt. „Kiedy i dlaczego dzieci ryzykują? – profilaktyka zachowań ryzykownych” – uczestniczyło około 30 osób.

Placówka Pieczy Zastępczej „Korczakówka” w 2020 roku prowadziła działania skierowane do rodziców biologicznych, osób bliskich oraz pełnoletniego rodzeństwa dzieci umieszczonych w PPZ. Działania były realizowane w formie spotkań indywidualnych (w tym rozmów telefonicznych) i dotyczyły m. in.:

- wsparcia pedagogicznego i terapeutycznego w sytuacjach kryzysowych,
- indywidualnych porad wychowawczych,
- edukacji w zakresie skutecznej komunikacji w celu poprawy relacji z dzieckiem,
- aktualizowania, pogłębiania wiedzy o narkotykach, nowych substancjach psychoaktywnych oraz stosowania leków w celach pozamedycznych, skutkach ich używania, sposobach rozpoznawania użycia danych substancji oraz podejmowania skutecznych interwencji rodzicielskich,
- motywowania do podejmowania działań w celu rozwiązywania problemów własnych, wspierania w realizacji działań na rzecz poprawy sytuacji osobistej,
- prowadzenia indywidualnej terapii motywacyjnej w celu podjęcia psychoterapii zaburzeń, w tym psychoterapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych i/lub współuzależnienia,
- motywowania rodziców oraz pełnoletniego rodzeństwa do aktywnego uczestnictwa w wydarzeniach ważnych dla dzieci, np. w spotkaniach z wychowawcą klasy, wizytach u lekarza specjalisty, konsultacjach ze specjalistami pracującymi z dzieckiem,
- prowadzenia różnorodnych działań w celu wzmacniania w roli rodzicielskiej,
- motywowania rodziców i osób bliskich do przestrzegania zasad reżimu sanitarnego oraz sięgania po alternatywne formy kontaktu z dzieckiem np. poprzez Messenger, FB,
- udzielania wsparcia i pomocy terapeutycznej związanej z wystąpieniem sytuacji kryzysowej, wynikającej z ograniczenia kontaktu z dzieckiem.

Zadanie szczegółowe 1. 6 Upowszechnianie informacji na temat dostępu do działań profilaktycznych, terapeutycznych, leczniczych oraz upowszechnianie wiedzy dotyczącej tematyki uzależnień i substancji psychoaktywnych, problemów z tego wynikających oraz możliwości ich rozwiązywania poprzez lokalne media.

Prezydent Miasta Ostrołęki inicjował działania informacyjne i edukacyjne dotyczące szkodliwości używania środków psychoaktywnych poprzez zlecenie ich do realizacji w formie emitowanych radiowych audycji informacyjno - edukacyjnych skupiających się wokół problemów uzależnień. Audycje radiowe były również emitowane w wyniku rozstrzygnięcia otwartego konkursu ofert na wykonywanie zadania publicznego: działalność informacyjna i edukacyjna na temat zdrowotnych i społecznych skutków używania środków psychoaktywnych. W roku 2020 roku zrealizowano łącznie 16 audycji radiowych, które zostały wyemitowane w rozgłośniach radiowych: Radio Nadzieja oraz Radio „OKO”.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w ramach prowadzonej działalności w 2020 r. udzielał porad i informacji osobom zgłaszającym się z problemem narkomanii, przekazywał materiały edukacyjne i informacyjne dotyczące uzależnienia od narkotyków oraz innych środków psychoaktywnych. Łącznie Ośrodek udzielił pomocy psychospołecznej 36 osobom z problemem uzależnienia od narkotyków lub innych środków psychoaktywnych. Do Ośrodka Interwencji Kryzysowej zgłosiło się w sprawie problemu uzależnień od narkotyków w roku: 2020 – 36 osób, 2019 - 43 osoby, a w 2018 - 30 osób.

Cel operacyjny 2: Działania w obszarze profilaktyki uniwersalnej, selektywnej i wskazującej.

Zadanie szczegółowe 2.1 Wspieranie, wdrażanie programów profilaktycznych o naukowych podstawach lub o potwierdzonej skuteczności, biorących pod uwagę wspólne czynniki chroniące i czynniki ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne, w szczególności zalecane w ramach Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego, adresowane do dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

W ostrołęckich szkołach w roku 2020 realizowano - programy i zajęcia profilaktyczne, były to m. in.:

1. **Szkoła Podstawowa Nr 4 w Ostrołęce:**
 - a) „Przeciwdziałanie przemocy, rozwiązywanie konfliktów bez użycia przemocy. Odmawianie w sytuacjach trudnych”,
 - b) Przeciwdziałanie uzależnieniom ”Człowiek za burtą”
- łączna liczba uczniów uczestniczących w warsztatach - 170;
2. **Szkoła Podstawowa Nr 5 w Ostrołęce:**
konkurs plastyczny: „Nie wszystko przyjmuję!!! Myślę i weryfikuję!!!” – udział wzięło 30 rodzin;
3. **Szkoła Podstawowa Nr 10 w Ostrołęce:**
 - a) „Przyjaciele Zippiego” - 60 uczniów;
 - b) „Cukierki” – 54 uczniów;
4. **I Liceum Ogólnokształcące w Ostrołęce :**
 - a) warsztaty profilaktyczne pt. „Profilaktyka zażywania przez młodzież substancji psychoaktywnych” w ramach Programu Profilaktycznego „Wybierz sam” - około 240 uczniów.
5. **II Liceum Ogólnokształcące w Ostrołęce :**
 - a) program profilaktyczny „Przeciw narkotynom, ku afirmacji życia” - 21 uczniów;
 - b) program profilaktyczny NOE I - program ma otwierać dłuższy proces pozytywnych zmian w związku z problemem alkoholowym i narkotykowym szkoły. Jego celem jest przede wszystkim przekształcenie nieprawidłowych przekonań normatywnych panujących wśród młodzieży - 89 uczniów;
 - c) program profilaktyczny NOE II - program zakłada dalsze działania na rzecz uczestników, pedagogów i rodziców ze szkoły, która ma za sobą spotkanie z etapu pierwszego. Kierowanie zainteresowanych osób do grup samopomocowych,

udzielanie bezpośredniej porady a nawet tworzenie środowisk typu kluby „NOE” - 43 uczniów.

Wymienione wyżej programy były realizowane w trybie zdalnym.

6. **Zespół Szkół Zawodowych Nr 2 w Ostrołęce:**

- a) warsztaty profilaktyczne: „Marihuana – fakty bez mitów”, „Bezpieczne serwisy społecznościowe”, „Bawię się bezpiecznie i mądrze” - łącznie 146 uczniów;
- b) program profilaktyczny NOE I – tryb realizacji zdalny - 130 uczniów.

W roku 2020 szkolnymi programami profilaktycznymi objęto uczniów ostrołęckich szkół podstawowych i średnich. Realizowano warsztaty takie jak: „Smak życia, czyli debata o dopalaczach”, „Przeciw narkotykom – ku afirmacji życia”, „Tolerancja, agresja, przemoc, fonoholizm, integracja”, „Nie dopalaj się, bo się spalisz - co warto wiedzieć o narkotykach i dopalaczach”. Celem programów było przede wszystkim zmniejszenie tendencji do ryzykownych zachowań wykazywanych przez młodzież, a także zmniejszenie ryzyka natychmiastowych i odroczonej konsekwencji używania środków psychoaktywnych, wzmacnianie zachowań asertywnych, w tym umiejętności odmawiania używania środków psychoaktywnych, wzmocnienie innych pożądaných zachowań i ukazanie wpływających z nich korzyści, informowanie o ryzyku i konsekwencjach używania środków psychoaktywnych, modyfikowanie błędnych przekonań dot. używania substancji psychoaktywnych oraz społecznej akceptacji używania, wzmacnianie umiejętności życiowych, nauce asertywnej odmowy w przypadku, gdy ktoś proponuje substancje psychoaktywne, nabywanie przez młodzież wiedzy o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących przed używaniem narkotyków.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w ramach prowadzonej działalności w 2020 r. prowadził działania edukacyjne, w celu zapobiegania niepożądanym zachowaniom wśród młodzieży szkolnej. Psycholog z OIK prowadził zajęcia psychoedukacyjne w ostrołęckich szkołach;

1. **Zespół Szkół Zawodowych Nr 3 w Ostrołęce**

zajęcia nt. „Uzależnienia a przemoc w rodzinie”- uczestniczyło 172 uczniów (6 godzin dydaktycznych);

2. **III Liceum Ogólnokształcące w Ostrołęce**

zajęcia nt. „Uzależnienia a agresja” - uczestniczyło 24 uczniów (1 godzina dydaktyczna).

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” realizowało:

Trening profilaktyczno-edukacyjny dla młodzieży - Zapobieganie Nawrotom Narkomanii „Dasz radę”. Jest to program profilaktyki selektywnej, którego adresatem były młode osoby w wieku 14-21 lat używające substancji psychoaktywnych w sposób okazjonalny lub szkodliwy. Do programu kwalifikowane były także osoby, które spełniają co najmniej jedno spośród następujących kryteriów: zachowania antysocjalne, orzeczonego nadzór kuratorski, przynależność do patologicznej grupy rówieśniczej, ucieczki z domu, zachowania agresywne lub autodestrukcyjne, dyskryminacja przez rówieśników, podleganie przemocy w rodzinie, patogeniczne doświadczenia seksualne. Uczestnicy Treningu byli

rekrutowani spośród osób zgłoszonych przez instytucje oraz zgłaszających się do poradni leczenia uzależnień (którzy nie kwalifikowali się do leczenia uzależnienia).

Trening realizowany jest w formie 5-godzinnych zajęć warsztatowych poruszających następujące zagadnienia :

- przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim,
- przekonania na temat rozpowszechnienia zjawiska używania substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi,
- umiejętność komunikowania swoich emocji,
- umiejętność asertywnej obrony swoich racji,
- inne umiejętności interpersonalne, których niedostateczne opanowanie może skłaniać do używania substancji psychoaktywnych w sytuacjach towarzyskich,
- konsekwencje i zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi oraz aspekty prawne.

W treningu profilaktyczno – edukacyjnym dla młodzieży udział wzięło **12 osób - 30 godzin**.

Zadanie szczegółowe 2.3 Wdrażanie działań profilaktycznych adresowanych do osób o zwiększonym ryzyku wystąpienia problemów z używaniem, bądź uzależnieniem od substancji psychoaktywnych, ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne.

W Zespole Placówek Wsparcia Dziennego w Ostrołęce w roku 2020 zrealizowano:

1. Zajęcia wychowawczo – profilaktyczne prowadzone przez wychowawców w świetlicach mające na celu rozwijanie osobowości, kształtowanie charakteru, budowanie pozytywnej samooceny, przeciwstawianie się agresji i przemocy, uczenie tolerancji i nazywania uczuć, nabywanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, nabycie podstawowej wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień m. in.:
- zajęcia profilaktyczno – wychowawcze z wykorzystaniem elementów programu „Trzy koła: „W głowie się nie mieści”, „Czy więzi społeczne mają znaczenie?”, „Rozpoznajemy emocje”, „Doświadczamy różnych uczuć”;
 - „Jestem twórczy - szukam rozwiązań”, „Jesteśmy asertywni”, „Tolerancja”, „Konflikt - jak go rozwiązać”, „Powiedz nam coś o sobie”;
 - „Z bezpieczeństwem mi do twarzy: bezpiecznie ze zwierzętami”, „Spotkanie z alpaką”;
 - „Sensoplastyka”;
 - „ Uzależnieniom mówimy nie”;
 - „ Oddycham”- relaksacja”;
 - „Miła wiadomość” - przygotowywanie książeczki, rozwijanie zaangażowania i „dawania czegoś z siebie”;
 - „Nić wzajemnych powiązań” – budowanie pozytywnych relacji w grupie;
 - „Tu i teraz – zabawa w słuchanie” – zajęcia relaksacyjne;
 - „Wakacyjna polisa trzeźwości dla naszych dzieci” – poznawanie niebezpieczeństw związanych z używkami;
 - zajęcia z wykorzystaniem elementów „Profilaktyczno – wychowawczego programu przeciwdziałania agresji” – „Innymi oczami”, „Przepowiednia”, „Pomyśl o którymś dziecku”, „Żeński - męski”, „Odgadywanie życzeń”, „Ręka nie musi bić”,

- „Trojaczki”, „Cztery kąty”, „Okienka”;
- „Życie w przyjaźni” – cykl zajęć na podst. programów profilaktyczno – wychowawczych „Rozpoznawanie i pojmowanie uczuć” oraz „Uczucia, od których uzależniamy nasze życie”;
- „Stop fonoholizmowi – sposoby codziennych rozwiązań”;
- „Moja droga przez życie – o wyborach i ich skutkach”;
- „Nie biorę-siebie wolę” - cykl zajęć;
- „Mój mały świat – mogę nie lubić, ale muszę szanować” - zajęcia społeczno-wychowawcze;
- „Rola współczesnej kobiety” - dyskusja z podopiecznymi;
- „Pozytywne wzorce zachowania”;
- „Nikotyna szkodzi zdrowiu- żyję bez uzależnień”;
- „Stres i napięcie psychiczne, a sięganie po używki”;
- „Używki uzależniają”;
- „Dopalacze są” ;
- „Nie - akoholowi, narkotykom”;
- „W zdrowym ciele, zdrowy duch”;
- „Transport na plecach” - zajęcia wspomagające budowanie własnej wartości.

W danym typie podanych wyżej zajęć uczestniczyło od 7 do 12 wychowanków - liczba zależna od powierzchni pomieszczeń.

W Placówce Pieczy Zastępczej „Korczakówka” w roku 2020, ze względu na sytuację epidemiczną w kraju, zajęcia profilaktyczne z młodzieżą odbywały się w formie spotkań indywidualnych lub w kilkusobowych grupach. Działania miały na celu eliminowanie, redukcję wpływu znaczących czynników ryzyka używania lub nadużywania substancji psychoaktywnych lub ich osłabianie, poprzez wzmacnianie czynników chroniących.

Podczas ww. spotkań:

- przedstawiono możliwe konsekwencje zażycia lub długotrwałego używania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych w celach niemedycznych,
- zapoznano z objawami i fazami uzależnienia,
- wskazano na pośrednie konsekwencje zdrowotne tj. depresja, zaburzenia emocjonalne, HIV/AIDS, HCV, choroby zakaźne, weneryczne, urazy, w związku z podejmowaniem zachowań ryzykownych przez osoby znajdujące się pod wpływem działania narkotyków, NSP, leków,
- kształtowano zachowania prozdrowotne,
- kształtowano właściwe postawy wobec osób biorących środki psychoaktywne, NSP, leki w celach pozamedycznych,
- prowadzono terapię motywacyjną wobec osób eksperymentujących z substancjami psychoaktywnymi,
- podejmowano działania ukierunkowane na podniesienie wieku inicjacji alkoholowej/narkotykowej,
- korygowano pozytywne oczekiwania wobec skutków działania substancji,
- otoczono opieką oraz wsparciem terapeutycznym, pedagogicznym wychowanków zagrożonych zachowaniami ryzykownymi,
- podejmowano działania edukacyjne polegające na dostarczaniu wiedzy

o funkcjonowaniu rodziny z problemem uzależnienia, w tym podejmowaniu ról przez dzieci.

Wzmacnianie czynników chroniących następowało poprzez kształtowanie umiejętności psychospołecznych i rozwijanie pozytywnych zainteresowań podczas przeprowadzenia zajęć grupowych z młodszymi wychowankami placówki.

Przeprowadzone zostały zajęcia z elementami socjoterapii pt. "Grupa i moje w niej miejsce". Były one ukierunkowane na zwiększenie integracji grupy, poprawę umiejętności współpracy między uczestnikami, zwiększenie poczucia odpowiedzialności za atmosferę w grupie. Zajęcia odbywały się przed wprowadzeniem obostrzeń sanitarnych.

Zrealizowano również grupowe zajęcia profilaktyczno - edukacyjne dotyczące HIV/AIDS. Edukacja w zakresie HIV oraz praca nad akceptacją różnic wynikających z dysfunkcji i ograniczeń spowodowanych różnymi chorobami została wykonana poprzez:

- wyposażanie wychowanków w umiejętności społeczne tj. prawidłową komunikację interpersonalną, asertywność, samodzielność;
- motywowanie wychowanków do rozwijania zainteresowań oraz wspieranie i pomoc przy wyborze odpowiednich form aktywności, z uwzględnieniem ograniczeń wynikających z sytuacji epidemicznej;
- udzielanie wsparcia i pomocy pełnoletnim wychowankom, szczególnie w początkowym etapie po opuszczeniu placówki.

Cel operacyjny 3: Zwiększenie dostępności do leczenia, rehabilitacji i reintegracji społecznej oraz programów redukcji szkód.

Zadanie szczegółowe 3.1 Rozwijanie dostępu do leczenia ambulatoryjnego dla osób uzależnionych od środków odurzających, substancji psychotropowych i nowych substancji psychoaktywnych oraz dla osób szkodliwie używających ww. substancji poprzez m. in. prowadzenie Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego dla osób uzależnionych, zagrożonych uzależnieniem i ich rodzin. W ramach działania punktu motywowanie i informowanie o możliwościach leczenia, poradnictwo, terapia w sytuacji kryzysu w rodzinie, pomoc psychologiczna dla osób zagrożonych i rodzin osób z problemem, informowanie o dostępnych miejscach pomocy i terapii w przypadku uzależnienia od narkotyków. Prowadzenie Telefonu Zaufania dla osób z problemem uzależnień od narkotyków i osób zagrożonych uzależnieniem.

NZOZ Poradnia Rehabilitacyjno – Readaptacyjna „NADZIEJA” działa w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia - Oddział Mazowiecki. W Poradni prowadzone były sesje psychoterapii indywidualnej, poradnictwo psychologiczne, diagnozy, konsultacje psychiatryczne. Liczba porad udzielonych w latach 2018 - 2020 z zakresu uzależnienia i współuzależnienia wynosi:

- w roku 2020 - 1407 porad ;
- w roku 2019 - 1870 porad;
- w roku 2018 - 1850 porad.

Grupa wsparcia anonimowych narkomanów.

Mityngi grupy wsparcia dla osób uzależnionych odbywały się w każdy poniedziałek w godzinach 18.00 – 20.00. Podczas spotkań uczestnicy uzyskiwali wsparcie w trudnościach związanych z trzeźwieniem i mogli dzielić się swoimi problemami z innymi osobami wychodzącymi z uzależnienia. Spotkania miały charakter otwarty i były skierowane zarówno do absolwentów placówek terapeutycznych, osób będących w trakcie terapii uzależnienia, jak

i osób chcących podjąć leczenie. Ze względów epidemicznych, w kwietniu 2020 roku, spotkania grupowe zostały zawieszono do odwołania.

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” w roku 2020 realizowało również następujące działania:

1) Prowadzenie punktu informacyjno - konsultacyjnego dla osób uzależnionych i współuzależnionych z telefonem zaufania, który działał w każdy czwartek w godzinach 18.00 – 20.00. W punkcie informacyjnym pracował specjalista terapii uzależnień i psychoterapeuta. Udzielano konsultacji osobom z problemem uzależnień, prowadzono diagnozę problemu, kierowano na odpowiednią formę leczenia.

Prowadzenie punktu informacyjno – konsultacyjnego - **80 godzin.**

2) Prowadzenie grupy informacyjno - edukacyjnej dla rodziców, związanej z przeciwdziałaniem narkomanii. Spotkania odbywały się w każdą środę w godzinach 18.00 – 21.00. Podczas zajęć rodzice dzieci uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem uzyskiwali informacje na temat profilaktyki i leczenia uzależnień. Omawiano przyczyny uzależnień, jak i sposoby zapobiegania im. Uczestnicy dowiadywali się jak postępować z dzieckiem zażywającym narkotyki, omawiali osobiste trudności w tym zakresie oraz mieli możliwość wymiany doświadczeń. W 2020 r. w spotkaniu grupy przeciętnie brało udział **5 osób**, w 2019 r. w grupie brało udział **6 osób**, natomiast w 2018 r. – **8 osób**.

W związku z sytuacją epidemiczną wymienione powyższe działania odbywały się częściowo za pomocą systemów teleinformatycznych.

Grupa informacyjno – edukacyjna dla rodziców - **120 godzin.**

3) Trening interpersonalny odbywający się w okresie maj - czerwiec 2020 r., w ramach którego uczestnicy uczyli się sposobów radzenia sobie z konkretnymi problemami, zarówno w sytuacjach społecznych, jak i osobistych. Przeprowadzono trening asertywności w zakresie obrony swoich praw w sytuacjach społecznych i osobistych oraz umiejętności odmawiania, w tym odmawiania alkoholu i narkotyków. Uczestnicy (osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków, trzeźwe, po wstępnym programie terapii) zdobyli lub zwiększyli swoją wiedzę i umiejętności w zakresie komunikacji i zachowań asertywnych w odniesieniu do tych tematów, które są szczególnie ważne dla utrzymania trzeźwości. Zajęcia miały na celu zapoznanie uczestników z teoretycznymi założeniami dotyczącymi korzyści wypływających z konkretnych sposobów zachowań – w odniesieniu do każdego z tematów oraz przetrenowanie nowych zachowań w odgrywanych scenkach. Przedmiotem treningu były takie tematy jak: komunikacja werbalna i niewerbalna, trening zachowań asertywnych w różnych sytuacjach, umiejętność odmawiania, w tym odmawiania alkoholu i narkotyków. Uczestnicy zdobywali, bądź zwiększali swoją wiedzę i umiejętności w zakresie radzenia sobie z myślami o picu alkoholu, braniu narkotyków, konstruktywnego radzenia sobie z różnymi stanami emocjonalnymi. Wszystkie te umiejętności są niezwykle istotne dla zapobiegania nawrotom uzależnienia. W treningu wzięło udział **12 osób**.

Trening interpersonalny - **28 godzin.**

4) Trening intrapsychiczny pozwala na głębsze przeanalizowanie naszego sposobu myślenia, reakcji emocjonalnych i w konsekwencji reagowania na sytuacje kryzysowe oraz sposoby rozwiązywania problemów. Zrozumienie powyższych mechanizmów pozwala na modyfikację ogólnie rozumianego stylu życia. W ramach treningu intrapsychicznego uczestnicy mieli możliwość nauczyć się sposobów radzenia sobie z konkretnymi problemami, tj.:

- radzenie sobie z myślami o alkoholu/narkotykach;

- uświadamianie sobie własnych negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak złość i radzenie sobie z nimi;
 - zmiana destrukcyjnego sposobu myślenia;
 - planowanie na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowej;
 - radzenie sobie z przewlekłymi problemami (umiejętność identyfikowania i radzenie sobie poprzez ich systematyczne rozwiązywanie);
 - unikanie sytuacji zagrożenia nawrotem poprzez bardziej świadome podejmowanie decyzji i zwiększenie równowagi między codziennymi obowiązkami a aktywnością dającą przyjemność. W treningu wzięło udział **12 osób**.
- Trening intrapsychiczny - **25 godzin**.

Zadanie szczegółowe 3.3 Wspieranie realizacji programów w zakresie rehabilitacji, postrehabilitacji i reintegracji społecznej osób szkodliwie używających lub uzależnionych od różnych substancji psychoaktywnych. Dalsza realizacja działań takich jak: grupy wsparcia dla osób uzależnionych, grupy psychoedukacyjne. Wsparcie i pomoc w zwiększaniu kompetencji zawodowych, społecznych poprzez kursy zawodowe, poruszanie się po rynku pracy, autoprezentacji, treningi umiejętności interpersonalnych, asertywności, zapobiegania nawrotom itp.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Monar” Ośrodek Rehabilitacyjno –Readaptacyjny w Ostrołęce prowadzi placówkę, w której realizowany jest długoterminowy stacjonarny program rehabilitacyjno – readaptacyjny dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych w oparciu o metodę społeczności terapeutycznej. Odbiorcami programu są osoby (powyżej 18 roku życia) uzależnione od różnych substancji psychoaktywnych. Głównym celem terapii jest zdobywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych dla trzeźwego życia. W tym celu w Ośrodku prowadzone są grupy edukacyjne i terapeutyczne dotyczące wiedzy o uzależnieniu, metodach radzenia sobie z głodem alkoholowym/narkotykowym, grupa zapobiegania nawrotom choroby, trening zachowań konstruktywnych oraz trening asertywności. Cykl terapeutyczny trwa ok. 12 – 18 miesięcy i podzielony jest na trzy etapy, które są miarą postępów w leczeniu pacjenta. Na każdym z etapów status pacjenta jest inny. Zróżnicowany jest również rodzaj oddziaływań terapeutycznych i oczekiwań względem osoby leczącej się. Formy realizacji programu:

- społeczność terapeutyczna (terapia grupowa),
- terapia indywidualna,
- warsztaty i treningi psychologiczne,
- warsztat konstruktywnych zachowań, asertywności, zapobiegania nawrotom choroby.

Ponadto uczestnicy terapii otrzymują opiekę psychologiczną, psychiatryczną, medyczną. Biorą udział w zajęciach psychoedukacyjnych, ergoterapii, terapii zajęciowej.

W ciągu roku nie wystąpiły żadne trudności w realizacji zaplanowanych działań. Realizacja programu terapeutycznego w placówce w 2020 roku przebiegała bez zastrzeżeń, zgodnie z założeniami programowymi.

Liczba miejsc w placówce: **27**.

Liczba osób przyjętych do ośrodka w 2020 r. w okresie sprawozdawczym: **65 osoby**.

Liczba osób wypisanych z ośrodka w 2020 r. w okresie sprawozdawczym: **64 osoby**.

Łączna liczba osób leczonych w ośrodku w 2020 r. (część osób przebywających od 2019 r.) w okresie sprawozdawczym: **83 osoby**.

Liczba osobodni wykonanych w okresie sprawozdawczym: **7094 osobodni**.

W roku 2020 w Monarze leczono **83 osoby**, w roku 2019 leczono **63 osoby**, w roku 2018 leczonych było **71 osób**.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie realizował zadania w zakresie pomocy społecznej. Adresatami tej pomocy były osoby uzależnione od narkotyków oraz ich rodziny, w tym dzieci. W stosunku do osób uzależnionych i jednocześnie zagrożonych wykluczeniem społecznym prowadzono działania w celu zintegrowania ich z lokalnym środowiskiem.

W 2020 r. pomocą finansową i rzeczową objęto 39 osoby (z 25 rodzin). W ramach pracy socjalnej pracownicy socjalni MOPR podejmowali, na rzecz tych osób/rodzin, następujące działania:

- motywowanie do podjęcia leczenia, kontynuowania terapii i zachowania abstynencji,
- motywowanie do systematycznych wizyt w Poradni Zdrowia Psychicznego,
- uzgadnianie terminów leczenia odwykowego,
- kierowanie na terapię indywidualną i grupową,
- motywowanie do podjęcia zatrudnienia,
- motywowanie rodziny do uczestnictwa w terapii i w grupach wsparcia,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów rodzinnych i współpraca z rodziną,
- monitorowanie środowiska i racjonalności wykorzystywania środków finansowych przyznanych przez MOPR;
- kierowanie do punktu pomocy „PoRaDa” w MOPR, Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Nadzieja” w Ostrołęce, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Poradni Leczenia Uzależnień w Ostrołęce,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.

Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie współpracowali z funkcjonującymi na terenie miasta Ostrołęki placówkami, instytucjami, organizacjami społecznymi, w celu rozwiązywania problemów osób dotkniętych problemem narkomanii i ich rodzin, m. in.:

- Stowarzyszeniem Promocji Zdrowia „Nadzieja” w Ostrołęce;
- Sądem Rejonowym, w tym z kuratorami zawodowymi i społecznymi;
- Komendą Miejską Policji w Ostrołęce, w tym dzielnicowymi;
- Stowarzyszeniem „Monar”;
- Placówkami służby zdrowia;
- Poradnią Leczenia Uzależnień.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie współpracował również z Zespołem Placówek Wsparcia Dziennego, który prowadzi - 6 świetlic środowiskowych dla dzieci i młodzieży w wieku 6 -16 lat pochodzących z rodzin ubogich, zagrożonych wykluczeniem społecznym (m. in. narkomania) z terenu miasta Ostrołęki.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w 2020 roku przyznał **39 osobom** uzależnionym od narkotyków i ich rodzinom pomoc finansową na kwotę 121 063,11 zł , w 2019 r. była to kwota 96.160,25 zł (**23 osoby**), w 2018 r. – kwota 146.041,00 zł (**28 osób**).

Cel operacyjny 4 Wzrost jakości pracy podmiotów działających w obszarze przeciwdziałania narkomanii oraz zwiększenie skuteczności realizowanych działań i rozwój kadr uczestniczących w realizacji zadań z zakresu przeciwdziałania narkomanii.

Zadanie szczegółowe 4.5 Prowadzenie działań edukacyjnych i szkoleniowych skierowanych do osób, instytucji, organizacji pozarządowych, uczestniczących w realizacji zadań z zakresu przeciwdziałania narkomanii, realizujących zadania strategii przeciwdziałania narkomanii, w tym opracowanie i upowszechnienie materiałów informacyjno - edukacyjnych dotyczących profilaktyki i leczenia osób uzależnionych oraz zagrożeń związanych z HIV, HCV i HBV oraz chorób przenoszonych drogą płciową wśród osób używających substancji psychoaktywnych.

W celu rozszerzenia działań z zakresu zadań własnych gminy z przeciwdziałania narkomanii Miasto Ostrołęka, reprezentowane przez Prezydenta Miasta Ostrołęki, zlecało do realizacji zadania publiczne w ramach **ogłoszonych konkursów ofert**.

W 2020 roku Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” realizowało w ramach zadań zleconych działania specjalizujące się w pomocy osobom uzależnionym od narkotyków, ich rodzinom czy osobom zagrożonym problemem narkomanii i otrzymało na realizację działań kwotę 41 200 zł. Pozostałe podmioty uprawnione to: Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Ostrołęce, ul. gen. T. Kościuszki 21, Związek Harcerstwa Polskiego Komenda Hufca w Ostrołęce, plac gen. Józefa Bema 11, Caritas Diecezji Łomżyńskiej, ul. Rybaki 1 w Łomży, Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Pomocna Dłoń”, ul. gen. A.E. Fieldorfa „Nila” 15, lok. 65E w Ostrołęce, Centrum Edukacji Medialnej SpesMediaGroup w Łomży – Diecezjalne Radio „Nadzieja” w Ostrołęce, ul. Gomulickiego 1. Organizacje te w ramach wykonywania zadań prowadziły pogadanki, prelekcje oraz programy z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży, także mimo panującej w kraju pandemii organizowały z zachowaniem wszelkich wymaganych z uwagi na epidemię środków ostrożności wyjazdy dla dzieci i młodzieży m. in. na: kolonie wypoczynkowo – profilaktyczne, wycieczki edukacyjno – profilaktyczne. Łączna kwota dotacji na ten cel w roku 2020 wyniosła 180 460,00 zł.

Po analizie realizacji zadań określonych w Programie należy wskazać, że:

- 1) Działania profilaktyczne powinny być skierowane w szczególności do młodzieży, gdyż ta grupa, ze względu na specyfikę swojego wieku oraz powszechną dostępność środków odurzających, jest najbardziej narażoną na rozwój uzależnienia. Ważne jest jednocześnie zaangażowanie ich rodziców i opiekunów. W roku 2020 część szkolnych projektów profilaktycznych była realizowana tylko on-line.
- 2) Od kilku lat mieszkańcy Ostrołęki, dzięki audycjom w lokalnych mediach, mają możliwość pogłębiania swojej wiedzy na temat uzależnień.
- 3) Działający na terenie m. Ostrołęki punkt informacyjno-konsultacyjny Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Nadzieja”, pomimo trudnej sytuacji epidemiologicznej, funkcjonował i specjaliści telefonicznie udzielali pomocy osobom uzależnionym od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych.
- 4) Infrastruktura sportowo – rekreacyjna oraz kultury na terenie Ostrołęki pozwalała, na atrakcyjne spędzanie czasu oraz stanowiła alternatywę dla dzieci i młodzieży, a także dorosłych - ale w 2020 r. ze względu na pandemię w ograniczonym zakresie.
- 5) Placówki wsparcia dziennego oferują dzieciom i młodzieży różnorodne, ciekawe formy spędzania czasu wolnego w celu zapobiegania ich ryzykownym zachowaniom. W 2020 roku praca w placówkach zależna była od warunków związanych z epidemią oraz decyzji Wojewody Mazowieckiego w tym zakresie.

Wnioski do realizacji na przyszłość:

1. Kontynuować działania informacyjne i edukacyjne ukierunkowane na kształtowanie właściwych postaw wobec narkomanii i środków odurzających, substancji psychotropowych i nowych substancji psychoaktywnych wśród mieszkańców miasta Ostrołęki, w tym szczególnie wśród dzieci i młodzieży.
2. W miarę możliwości wspierać finansowo działania mające na celu ograniczenie zjawiska narkomanii realizowane przez inne podmioty, w tym przez Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” oraz Komendę Miejską Policji w Ostrołęce.
3. Wspierać promowanie zdrowego stylu życia oraz właściwych, pożądanych społecznie postaw, w tym poprzez dofinansowanie organizowania imprez kulturalnych, sportowych skierowanych do rodzin, dzieci i młodzieży.
4. Wspierać realizację działań skierowanych do rodziców, w celu podnoszenia umiejętności rodzicielskich oraz kształtowania prawidłowych postaw wobec używania substancji psychoaktywnych.
5. Kontynuować dofinansowanie punktu informacyjno - konsultacyjnego dla osób uzależnionych i współuzależnionych z telefonem zaufania, prowadzonych przez Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja”.
6. Kontynuować dofinansowanie placówek wsparcia dziennego działających na terenie miasta.