



11^{martie} 2021

Planul de sănătate mintală pentru Sir William Ramsay School

Stimați părinți/îngrijitori și elevi

Vă rugăm să găsiți atașată o copie a planului de sănătate mintală la care doamna Holding a lucrat în ultimele luni. Ea ar dori să-și exprime recunoștința față de acei părinți / îngrijitori și studenți care i-au oferit feedback în timpul procesului de creație.

În următoarele luni vom continua să dezvoltăm acest document prin adăugarea oricăror informații/anexe relevante. Copia de pe site-ul web va fi cea mai recentă copie disponibilă. vă rugăm să faceți clic aici pentru a vizualiza [site-ul](#) nostru.

cu stimă

Domnisoara Chivers
Administrator școală

Creat: Februarie 2021

Planul de sănătate mintală Așteptări și proceduri

Definiția sănătății mintale

Folosim definiția Organizației Mondiale a Sănătății privind sănătatea mintală și bunăstarea "o stare de bine în care fiecare individ își realizează propriul potențial, poate face față stresului normal al vieții, poate lucra productiv și fructuos și este capabil să aducă o contribuție la comunitatea sa".

Cu toții avem atât sănătate fizică, cât și mentală. Sănătatea mintală este despre sentimentele noastre, emoțiile noastre, perspectivele noastre și starea noastră de spirit. Poate sta în calea noastră să ne continuăm viața și poate schimba modul în care ne simțim, vedem lumea, ne comportăm și ne continuăm cu ceilalți. La fel ca în cazul sănătății fizice, orice probleme de sănătate mintală care nu sunt tratate se vor agrava în timp. Până când copiii părăsesc școala primară, 20% dintre ei se vor fi confruntat cu probleme de sănătate mintală cel puțin o dată în viață, ceea ce poate duce la adulți cu probleme debilitante.

Cu toții avem sănătate mintală:



#areyouokay



Valorile

- Compasiune și respect – cu toții avem sănătate mintală și ne angajăm să ne sprijinim reciproc.
- Onestitate și încredere – căutăm sprijin atunci când sănătatea noastră mintală suferă și știm că putem avea încredere în cei pe care îi căutăm pentru a ne sprijini.
- Curaj și ambiție – recunoaștem că este nevoie de curaj pentru a lucra la îmbunătățirea sănătății noastre mintale și sprijinim pe toată lumea să își dezvolte reziliența și să își planifice viitorul.
- Diversitate, Incluziune și Comunitate – oricine poate avea dificultăți de sănătate mintală, dacă ne sprijinim reciproc, va face călătoria mai ușoară. De asemenea, suntem conștienți de faptul că unele grupuri de persoane pot fi mai vulnerabile, de exemplu, cele cu NEVOI SEND sau de protecție.



Viziunea noastră

1. Promovarea unei înțelegeri a sănătății mintale și a unei abordări pro-active în abordarea problemelor.
 - Cu toții avem probleme de sănătate mintală.
 - Sănătatea noastră mintală este la fel de importantă ca sănătatea noastră fizică.
 - Trebuie să avem grijă de sănătatea noastră mintală în același mod în care avem grijă de sănătatea noastră fizică.
 - Există o mulțime de lucruri pe care le putem face pentru a gestiona sentimentele de zi cu zi.
 - Dacă experimentăm sentimente copleșitoare, ar trebui să vorbim cu cineva (un adult) în care avem încredere.
2. Pentru a vă asigura că nici o persoană de la SWR se simte ca ei nu au unde să se întoarcă atunci când se confruntă cu probleme cu sănătatea lor mintală și bunăstarea.
3. Pentru a oferi instruire pentru ca personalul să poată sprijini studenții, după caz.
4. Promovarea procesului decizional comun prin capacitatea vocilor oamenilor în sprijinul lor.
5. Sănătatea mintală și bunăstarea nu sunt doar absența problemelor de sănătate mintală. Dorim ca toți copiii/tinerii să:
 - se simt încrezători în ei înșiși.
 - să poată exprima o serie de emoții în mod corespunzător.
 - să poată face și menține relații pozitive cu ceilalți.
 - să facă față stresului vieții de zi cu zi.
 - gestiona momente de stres și să fie în măsură să facă față schimbării.
 - să învețe și să realizeze.

Lucru pro-activ cu elevii din întreaga școală

Sănătatea mintală și link-uri pentru a sprijini sunt acoperite în ansambluri, PE și PSCHÉ în cazul în care este predat în mod explicit. Înțelegerea trans-curriculară va fi văzută în filosofie și etică, istorie și engleză, acolo unde este adecvată în materialul subiectului și este abordată cu sensibilitate și fără judecată.

În plus, școala va supraveghea anual toți elevii pentru a-i găsi pe cei care se luptă cu care nu suntem conștienți și care pun ateliere pentru ei. De asemenea, vom chestiona părinții pentru a oferi ateliere de lucru acolo unde există un interes.

Elevilor li se va reaminti de sprijinul disponibil în școală folosind diagrama de mai jos. Acesta va fi făcut public în camere tutore, toalete și pe site-ul web.



Suport pentru studentii cu nevoi semnificative de sănătate mintală

Pentru studenții care prezintă semne de îngrijorare în domeniul sănătății mintale care nu pot fi susținute de echipa de asistență pentru studenți, se va face o trimitere la: MHST, Asistent școlar, Consilier școlar sau CAMHS dacă este mai severă.

Pentru elevii a căror anxietate a devenit atât de severă încât nu pot face față zilei de școală: -

- Plan de sprijin pus în aplicare, partajat cu părinții/îngrijitorii și revizuit la jumătate de termen sau, după caz.

Pentru elevii care au încercat să se sinucidă în afara școlii: -

- MARF a pus în primul răspuns, chiar dacă o altă agenție externă spune că acestea sunt de gând să facă acest lucru.
- Plan de sprijin pus în aplicare, partajat cu părinții/îngrijitorii și revizuit la jumătate de termen sau, după caz.

Pentru elevii care sunt auto-vătămare în școală (regulate - mai mult de două ori într-un semestru, sau auto-rău pentru a provoca daune grave la sine): -

- MARF a intrat în Primul Răspuns.
- Evaluarea riscurilor pentru sănătatea mintală și planul de sprijin pus în aplicare, revizuit la jumătate de termen sau după caz (pe măsură ce lucrurile se îmbunătățesc sau se deteriorează)



Pentru elevii care au încercat să se sinucidă în școală: -

- MARF a pus în primul răspuns, chiar dacă o altă agenție externă spune că acestea sunt de gând să facă acest lucru.
- Evaluarea riscurilor pentru sănătatea mentală și planul de sprijin în vigoare, pentru a include având un adult cu ei în orice moment și luarea în considerare a riscului pentru alți studenți / personal.
- În astfel de cazuri, poate că pentru o perioadă de timp trebuie găsit un plasament mai adecvat pentru a sprijini studentul, de exemplu Orchard House.

Sprijin pentru părinți/îngrijitori

Pentru toți părinții/îngrijitorii, în special pentru acei elevi care "se luptă" sau "în crisis" (a se vedea diagrama din partea de sus a planului #areyouok):

- Link-uri clare pentru sfaturi pentru toți părinții / îngrijitorii în conformitate [cu protejarea pe site-ul nostru](#).
- Informații sau sfaturi la termen în Buletinul informativ de salvagardare.

În cazul în care există elevi cu privire la nevoile de sănătate mentală părinții / îngrijitorii pot întreba dacă consilierul școlar este disponibil sau școala se poate adresa părinților / îngrijitorii. Orice planuri de sprijin în vigoare pentru cei cu nevoi semnificative de sănătate mentală (în criză – a se vedea diagrama #areyouok de la pagina 1) ar fi partajate cu părinții / îngrijitorii în cazul în care elevii sunt de acord / acolo unde este cazul; în mod ideal, acest lucru ar fi împărtășit un minim de trei moduri (părinți / îngrijitori, școală și elev - de asemenea, orice profesionist de sprijin în domeniul sănătății mintale).

CAMHS în zona noastră, lucrează acum cu 111, astfel încât, dacă un tânăr sau un îngrijitor apelează 111 cu privire la o problemă de sănătate mentală, acestea vor fi susținute de cineva de la serviciu. Părinții/îngrijitorii pot apela, de asemenea, SPA (Single Point of Access 01865 901951) la CAMHS sau pot accesa [site-ul CAMHS](#) și se pot referi, fără a fi nevoie să-și viziteze medicul de familie.

Părinții / Îngrijitorii pot merge la medicul de familie pentru sprijin, de asemenea, în cazul în care au asigurare privată de sănătate, acestea pot oferi furnizarea de sănătate mentală, ca parte a pachetului.

Instruire pentru sprijinirea studenților

Personalul școlii nu este format din consilieri; personalul de lucru face cu studenții ar trebui să fie dat în acest context (noi nu "rezolva", dar asculta și de a oferi sprijin). Pentru a sprijini personalul, instruirea va fi în vigoare.

- Instruire de bază de conversație în domeniul sănătății mintale pentru tot personalul (pe lângă protejarea formării).
- Echipa de sprijin și intervenție ar urma să dispună de orientări suplimentare privind sprijinirea tinerilor cu probleme semnificative de sănătate mentală.



Muncă pro-activă si suport pentru personalul cu nevoi de sănătate mintală

- Toți membrii personalului sunt conștienți de unde să obțină sprijin, iar următoarea diagramă este în Manualul personalului.
- Supravegherea formală va fi oferită acelor angajați care sprijină studenții noștri cu cele mai grave probleme de sănătate mintală. Acest lucru poate fi aranjat prin intermediul școlii DSL.





Apendicele 1

Planul de sprijin pentru sănătate mintală

Crearea documentelor condusă de student.

Denumire: Tutor Group: Date: Foto:

Probleme de sănătate mintală:

	În școală	acasă	Când afară și despre	Asistență profesională
Impactul asupra vieții de zi cu zi/sănătății/comportamentului fizic	de ex. Participarea la lecții/ mâncatul bine/ autovătămarea/ problemele de prietenie			
Triggere - semne că lucrurile nu merg bine				
Riscuri – pentru auto/învățare /altele				
Puncte forte – ce și cine din jur te susține	de exemplu, prieteni, personal Membri	de exemplu, familia, numere de linie de asistență / site-uri web	de exemplu, prieteni, linii de ajutor text, familie	Cine este în vigoare aici - Dr., consilierșcolar, MSHT, CAMHS?
Strategiile de coping convenite pe care le pot folosi pentru a se ajuta pe ei înșiși / adulții vor sprijini punerea în aplicare	de exemplu, utilizarea de apel pentru a lăsa lecție, vorbesc cu cineva și procedura pentru acest lucru, respirație pătrat	de exemplu, muzică, mindfulness, baie, vorbesc cu relativă, opera de arta - a se vedea Anna Freud site-ul web pentru multe exemple		
Data revizuirii				
Semnat și datat – Studenți/Personal membru				

Alte site-uri utile / numere de suport:

- Prevenirea sinuciderii tinerilor - www.papyrus-uk.org
- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru tineri - www.annafreud.org/on-my-mind



- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru părinții/îngrijitorii tinerilor - www.annafreud.org/parentsand-carers
- Samaritenii - www.samaritans.org sau sunați la 116 123 sau trimiteți un e-mail jo@samaritans.org
- SHOUT: Sănătate Mintală Text Număr - 85258

Apendicele 2

Planul de sprijin și evaluarea riscurilor pentru sănătatea mintală la SWRS

Crearea documentelor condusă de student.

Denumire: Tutor Group: Date: Foto:

Probleme de sănătate mintală:

	În școală
Impactul asupra vieții de zi cu zi/sănătății/comportamentului fizic	de ex. Participarea la lecții/ mâncatul bine/ autovătămarea/ problemele de prietenie
Puncte forte – ce și cine din jur te susține	de exemplu, prieteni, membri ai personalului
Riscuri – pentru sine/ învățare/ceilalți	de exemplu autovătămarea la școală, escaladarea anxietății, lipsa lecțiilor, abaterea de la colegi, impactul fizic (infecție, cicatrici, lipsa dezvoltării corpului)
Strategii zilnice de sprijin pro-activ	de exemplu, sac de căutare, aromaterapie, "jucărie" de reducere a stresului, personal notificat cu privire la
Triggere - semne că lucrurile nu merg bine	
Strategiile de coping convenite pe care le pot folosi pentru a se ajuta pe ei înșiși / adulții vor sprijini punerea în aplicare	de exemplu, utilizarea apelului pentru a lăsa lecția, a vorbi cu cineva și procedura pentru aceasta, respirația pătrată, luată în primul ajutor cu un alt student, butonul de alertă utilizat de personal dacă lipsește, ambulanța chemată dacă este necesar



În afara școlii:			
	acasă	Când afară și despre	Asistență profesională
Impactul asupra vieții de zi cu zi/sănătății/comportamentului fizic			
Triggere - semne că lucrurile nu merg bine			
Riscuri – pentru sine/ invatare/ altele			
Puncte forte – ce și cine din jur te susține	de exemplu, familie, numere de linie de asistență / site-uri web	de exemplu, prieteni, linii de ajutor text, familie	Cine este în loc aici - Dr., consilier școlar, MSHT, CAMHS?
Strategii de adaptare convenite pe care le pot utiliza pentru a ajuta ei înșiși / adulții vor sprijini pentru a pune în aplicare	de exemplu, muzică, mindfulness, baie, vorbesc cu relativă, opera de artă - a se vedea site-ul Anna Freud pentru mai multe exemple		
Ce se va face pentru a sprijini evaluarea riscurilor școlare	de exemplu, căutați în ghiozdan înainte de școală, asigurați-vă că elevii ajunge la școală la timp, susțineți un model de somn stabil, noapte, planul de meniu la domiciliu		
Data revizuirii			
Semnat și datat – Studenți/ personal membru			

Site-uri web/numere de asistență utile suplimentare:

- Prevenirea sinuciderii tinerilor - www.papyrus-uk.org
- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru tineri - www.annafreud.org/on-my-mind
- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru părinții/îngrijitorii tinerilor - www.annafreud.org/parentsand-carers
- Samaritenii - www.samaritans.org sau sunați la 116 123 sau trimiteți un e-mail jo@samaritans.org
- SHOUT: Sănătate Mintală Text Număr - 85258



Sir William Ramsay School

EMPOWERING EVERYONE TO ACHIEVE



Companie: 7697618

Director: Doamna Christine McLintock

Rose Avenue, Hazlemere, High Wycombe, Bucks HP15 7UB T: 01494 815211 E: office@swr.school www.swr.school



Apendicele 3

Site-uri utile

- Prevenirea sinuciderii tinerilor - www.papyrus-uk.org
- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru tineri - www.annafreud.org/on-my-mind
- Sprijin pentru sănătatea mintală pentru părinții/îngrijitorii tinerilor - www.annafreud.org/parentsand-carers
- Samaritenii - www.samaritans.org sau apel 116 123 sau e-mail jo@samaritans.org • SHOUT:
Mental Health Text Number - 85258



Apendicele 4

Pink Card - Acestea trebuie să fie emise de DSL

<p>Numele _____</p> <p>Anul _____</p> <p>Valabil până la data de _____</p> <p>Pentru profesor:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vă rugăm să apăsați butonul Alert pentru mine• Voi aștepta afară lângă ușă pentru a fi colectate, dar așa eu sunt vizibile pentru tine. <p>Semnat: E Holding</p>	<p>Către membrul personalului de gardă:</p> <p>Mulțumesc că m-ai adunat.</p> <p>Vă voi anunța care dintre acestea aș prefera:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pentru a merge cu tine de gardă și de chat (acest lucru este numai dacă sunteți în măsură și voi sta departe de studenți în alte grupuri de ani, purta masca mea) <p>sau</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiți dus în camera de reflecție
--	--



Apendicele 5

Ce este auto-vătămarea - Definiție NHS

What is self-harm?

Self-harm is when someone intentionally harms themselves by either self-poisoning or self-injury. Types of self-harm include:

Taking an overdose

Self-cutting or burning

Banging their head

Punching themselves

Sticking things in their body

Over or under medicating

Self-harm is often a method that a person uses to manage difficult emotions, although sometimes the intention may be to take their life. Even if a young person does not intend to take their life, the behaviour needs to be taken seriously, as it may be an expression of strong despair and could lead to accidental death.



Apendicele 6

Unele definiții cheie NIH - Institutul Național de Sănătate Mintală

Tulburarea de deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) este o tulburare marcată de un model continuu de neatenție și/sau hiperactivitate-impulsivitate care interferează cu funcționarea sau dezvoltarea.

- **Neatenția** înseamnă că o persoană rătăcește în afara sarcinii, îi lipsește persistența, are dificultăți în a se concentra și este dezorganizată. Aceste probleme nu se datorează sfidării sau lipsei de înțelegere.
- **Hiperactivitatea** înseamnă că o persoană pare să se miște în mod constant, inclusiv în situații în care nu este adecvată; sau se agită, atinge sau vorbește excesiv. La adulți, poate fi o neliniște extremă sau purtarea altora cu activitate constantă.
- **Impulsivitatea** înseamnă că o persoană face acțiuni pripite care apar în acest moment fără să se gândească mai întâi la ele și care pot avea un potențial ridicat de vătămare sau o dorință de recompense imediate sau incapacitatea de a întârzia satisfacția. O persoană impulsivă poate fi intruzivă din punct de vedere social și poate întrerupe excesiv pe alții sau poate lua decizii importante fără a lua în considerare consecințele pe termen lung.
- **Anxietate** o anxietate ocazională este o parte așteptată a vieții. S-ar putea să vă simțiți anxios atunci când vă confrunțați cu o problemă la locul de muncă, înainte de a lua un test sau înainte de a lua o decizie importantă. Dar tulburările de anxietate implică mai mult decât îngrijorare temporară sau frică. Pentru o persoană cu o tulburare de anxietate, anxietatea nu dispare și se poate agrava în timp. Simptomele pot interfera cu activitățile zilnice, ar fi performanța locului de muncă, temele școlare și relațiile.