

PS.063.2.2026

Wrocław, dnia 15 września 2026 roku

Szanowni Prezydenci, Burmistrzowie i Wójtowie
Dolnośląskich Gmin

Oddaję w Państwa ręce poradnik „W dobrym stanie” – kompendium wiedzy i praktyczny przewodnik stworzony w Dolnośląskim Ośrodku Polityki Społecznej z myślą o osobach przechodzących przez kryzys psychiczny, ich bliskich oraz wszystkich mieszkańcach Dolnego Śląska szukających rzetelnych informacji na temat ochrony zdrowia psychicznego. Publikacja ta stanowi również wartościowe narzędzie pracy dla kadry placówek pomocowych, medycznych i oświatowych, służb mundurowych na co dzień wspierających osoby w różnym wieku oraz ich rodziny.

Troska o dobrostan psychiczny stanowi jedno z kluczowych wyzwań dolnośląskiej polityki społecznej. Otrzymanie odpowiedniej pomocy we właściwym czasie często decyduje o przebiegu leczenia i powrocie do równowagi. Poradnik powstał jako odpowiedź na potrzebę łatwego dostępu do sprawdzonej wiedzy, technik radzenia sobie ze stresem oraz uporządkowanego spisu lokalnych form wsparcia.

Dlaczego warto sięgnąć po poradnik „W dobrym stanie”?

Publikacja krok po kroku prowadzi czytelnika od profilaktyki po konkretne formy pomocy, uwzględniając potrzeby dzieci i młodzieży, dorosłych, rodziców, opiekunów oraz seniorów.

- Profilaktyka i dobrostan: jak radzić sobie ze stresem, dbać o emocje i relacje, budować odporność psychiczną oraz wzmacniać własne zasoby.
- Rozpoznanie kryzysu: jakie sygnały świadczą o pogorszeniu kondycji psychicznej, jak rozumieć mechanizmy kryzysu oraz jak skutecznie reagować, by pomóc sobie lub bliskim.
- Przewodnik po wsparciu: uporządkowany wykaz placówek i form pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej na Dolnym Śląsku, ułatwiający dotarcie do właściwego specjalisty.

Gorąco zachęcam Państwa do zapoznania się z treścią poradnika oraz jego wspólnego upowszechniania w środowiskach lokalnych, na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych Państwa gmin i podległych placówek. Na potrzeby kampanii przesyłamy w załączeniu pakiet materiałów promocyjnych ułatwiających włączenie się w tę ważną inicjatywę:

- poradnik „W dobrym stanie” w wersji elektronicznej (PDF),
- komunikat na stronę internetową, baner promocyjny i plakat.

Zapraszam również do zamawiania bezpłatnej publikacji w wersji papierowej z odbiorem w siedzibie DOPS poprzez Formularz zamówienia online: <https://dops.wroc.pl/formularz-zamowienia-poradnik-w-dobrym-stanie/>
W sprawach promocji i dystrybucji do Państwa dyspozycji pozostają nasi specjaliści:

- Monika Marchewka – Specjalista ds. ekonomii społecznej, 883 908 909
- Liwia Krzeszowiec – Specjalista ds. usług społecznych, 570 100 318.

Serdecznie zapraszam do współpracy

Ewa Kisztelińska
Dyrektor Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej
/podpis elektroniczny/



Signed by /
Podpisano przez:
Ewa Kisztelińska
Date / Data:
2026-09-15 12:13