Starostwo Powiatowe w Przemyślu

Badanie potrzeb mieszkańców Powiatu Przemyskiego

Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Powiatu Przemyskiego
na lata 2026-2030

Szanowni Mieszkańcy,

Powiat Przemyski przygotowuje Powiatowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2026-2030. Chcemy, żeby odpowiadał na rzeczywiste potrzeby mieszkańców wszystkich gmin Powiatu. Dlatego proszę Państwa o wypełnienie anonimowej ankiety. Odpowiedzi posłużą do zaplanowania działań i miejsc, w których będą prowadzone. Ankieta jest dostępna do 20 listopada 2026 r.

Bożena Ryczan
Starosta Przemyski

Ankieta przez internet

Proszę zeskanować kod telefonem albo wpisać w przeglądarce adres:

forms.gle/D3zv8FgGA9oDPL2j6

Ankieta jest dostępna do 20 listopada 2026 r.

Odpowiedzi zbierane są wyłącznie przez internet. Wydruk służy do zapoznania się z pytaniami.

Jeżeli potrzebujesz pomocy teraz. 112, w nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia. 800 70 2222, Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, czynne całą dobę. 116 123, poradnia telefoniczna dla osób przeżywających kryzys emocjonalny, czynna całą dobę. 116 111, telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. 800 12 12 12, Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. 800 199 990, telefon zaufania w sprawach uzależnień, czynny codziennie od 16.00 do 21.00.

Ankieta jest anonimowa, nie zbieramy danych pozwalających ustalić tożsamość, a wyniki będą przedstawiane wyłącznie zbiorczo. Wypełnienie zajmuje około dziesięciu minut. Ankietę wypełniają osoby pełnoletnie mieszkające na terenie Powiatu Przemyskiego. Ankieta służy poznaniu potrzeb i opinii mieszkańców. Nie jest badaniem przesiewowym ani diagnozą i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub psychologiem.

Oznaczenia: ○ odpowiedź jedna, □ odpowiedzi może być kilka.

Część I. Informacje o osobie wypełniającej

1. W której gminie Pan/Pani mieszka?

- ○ Bircza
- ○ Dubiecko
- ○ Fredropol
- ○ Krasiczyn
- ○ Krzywcza
- ○ Medyka
- ○ Orły
- ○ Przemyśl, gmina wiejska
- ○ Stubno
- ○ Żurawica
- ○ mieszkam poza Powiatem Przemyskim

Wybór ostatniej odpowiedzi kończy ankietę. Badanie dotyczy mieszkańców Powiatu Przemyskiego. Miasto Przemyśl nie wchodzi w skład Powiatu.

2. Płeć

- ○ kobieta
- ○ mężczyzna
- ○ nie chcę podawać

3. Wiek

- ○ 18 do 24 lat
- ○ 25 do 34 lat
- ○ 35 do 44 lat
- ○ 45 do 54 lat
- ○ 55 do 64 lat
- ○ 65 do 74 lat
- ○ 75 lat i więcej

4. Wykształcenie

- ○ podstawowe lub gimnazjalne
- ○ zasadnicze zawodowe lub branżowe
- ○ średnie lub policealne
- ○ wyższe

5. Sytuacja zawodowa

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ pracuję na etacie
- □ prowadzę działalność gospodarczą
- □ prowadzę gospodarstwo rolne
- □ uczę się lub studiuję
- □ pracuję poza miejscem zamieszkania lub za granicą
- □ jestem na emeryturze
- □ pobieram rentę
- □ nie pracuję i szukam pracy
- □ zajmuję się domem lub opieką nad bliską osobą
- □ inna sytuacja

6. Ile osób liczy Pana/Pani gospodarstwo domowe?

- ○ mieszkam sam lub sama
- ○ dwie osoby
- ○ trzy lub cztery osoby
- ○ pięć osób i więcej

7. Czy ma Pan/Pani dzieci w wieku poniżej 18 lat?

- ○ tak, mieszkają ze mną
- ○ tak, ale nie mieszkają ze mną
- ○ nie

Odpowiedź pierwsza albo druga otwiera część VII.

8. Czy opiekuje się Pan/Pani osobą przewlekle chorą, z niepełnosprawnością albo starszą, wymagającą stałej pomocy?

- ○ tak, codziennie
- ○ tak, od czasu do czasu
- ○ nie

Odpowiedź pierwsza albo druga otwiera część VIII. Część VIII wypełniają także osoby w wieku 65 lat i więcej.

Część II. Samopoczucie psychiczne

9. Jak ocenia Pan/Pani swoje samopoczucie psychiczne w ostatnich dwunastu miesiącach?

- ○ bardzo dobre
- ○ raczej dobre
- ○ zmienne
- ○ raczej złe
- ○ bardzo złe

10. Jak często w ostatnich czterech tygodniach odczuwał/a Pan/Pani poniższe stany?

Stwierdzenie	nigdy	rzadko	czasami	często	stale
napięcie, niepokój lub lęk					
przygnębienie albo obniżony nastrój					
trudności ze snem					
brak energii i chęci do działania					
trudność w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami					
poczucie osamotnienia					

11. Czy w ostatnich dwunastu miesiącach zły stan psychiczny sprawił, że zrezygnował/a Pan/Pani z codziennych aktywności?

- ○ tak, wielokrotnie
- ○ tak, raz albo dwa razy
- ○ nie

12. Czego dotyczyła rezygnacja?

Pytanie dla osób, które w pytaniu 11 wybrały odpowiedź pierwszą albo drugą. Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ praca albo nauka
- □ kontakty z ludźmi
- □ aktywność fizyczna
- □ obowiązki domowe
- □ opieka nad bliskimi
- □ leczenie innych chorób
- □ udział w życiu lokalnej społeczności
- □ nie dotyczy

13. Co obciąża Pana/Panią psychicznie najbardziej?

Proszę wskazać najwyżej trzy odpowiedzi.

- □ sytuacja materialna
- □ praca albo jej brak
- □ własne zdrowie
- □ choroba bliskiej osoby
- □ opieka nad osobą zależną
- □ relacje w rodzinie
- □ samotność
- □ sprawy szkolne dzieci
- □ picie alkoholu przez kogoś bliskiego
- □ przemoc w rodzinie albo w otoczeniu
- □ poczucie zagrożenia w związku z sytuacją za wschodnią granicą
- □ odległość do lekarza, urzędu i sklepu
- □ nic z wymienionych
- □ inne

14. Czy w ostatnich dwunastu miesiącach przeżył/a Pan/Pani sytuację, którą określiłby/określiłaby Pan/Pani jako kryzys psychiczny?

- ○ tak
- ○ nie
- ○ trudno powiedzieć
- ○ nie chcę odpowiadać

Część III. Korzystanie z pomocy

15. Czy w ostatnich dwunastu miesiącach Pan/Pani albo ktoś z domowników korzystał/a z pomocy z powodu problemów psychicznych?

- ○ tak, ja
- ○ tak, ktoś z domowników
- ○ tak, ja i ktoś z domowników
- ○ nie
- ○ nie chcę odpowiadać

16. Z jakiej formy pomocy korzystano?

Pytanie dla osób, które w pytaniu 15 wybrały jedną z trzech pierwszych odpowiedzi. Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ lekarz rodzinny
- □ psycholog
- □ psychiatra
- □ psychoterapeuta
- □ terapeuta uzależnień
- □ pomoc psychologa albo pedagoga w szkole
- □ pracownik socjalny
- □ grupa wsparcia albo grupa samopomocowa
- □ telefon zaufania
- □ pomoc online albo aplikacja
- □ duchowny
- □ inna forma
- □ nie dotyczy

17. Gdzie udzielono pomocy?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ w mojej gminie
- □ w mieście Przemyślu
- □ w Rzeszowie
- □ w innej miejscowości
- □ zdalnie, przez telefon albo internet
- □ nie dotyczy

18. W jakim trybie?

- ○ w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia
- ○ prywatnie, odpłatnie
- ○ częściowo w ramach Funduszu, częściowo prywatnie
- ○ bezpłatnie, w szkole, ośrodku pomocy społecznej albo w gminie
- ○ nie wiem
- ○ nie dotyczy

19. Ile czasu trwało oczekiwanie na pierwszą wizytę u psychologa albo psychiatry w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia?

- ○ do dwóch tygodni
- ○ powyżej dwóch tygodni do miesiąca
- ○ powyżej miesiąca do trzech miesięcy
- ○ powyżej trzech miesięcy
- ○ nie udało się umówić wizyty
- ○ nie wiem
- ○ nie dotyczy

20. Czy otrzymana pomoc okazała się wystarczająca?

- ○ tak
- ○ częściowo
- ○ nie
- ○ trudno powiedzieć
- ○ nie dotyczy

21. Czy zdarzyło się, że potrzebował/a Pan/Pani pomocy psychologicznej albo psychiatrycznej i z niej nie skorzystał/a?

- ○ tak
- ○ nie

22. Co o tym zdecydowało?

Pytanie dla osób, które w pytaniu 21 wybrały odpowiedź tak. Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ długi czas oczekiwania
- □ brak specjalisty w okolicy
- □ koszt wizyty prywatnej
- □ trudny dojazd
- □ brak informacji, gdzie się zgłosić
- □ obawa przed oceną ze strony innych osób
- □ brak czasu
- □ brak zaufania do pomocy
- □ godziny przyjęć nie do pogodzenia z pracą
- □ brak opieki nad dzieckiem albo osobą zależną
- □ poradziłem sobie sam albo poradziłam sobie sama
- □ inny powód
- □ nie dotyczy

Część IV. Dostępność pomocy w miejscu zamieszkania

23. W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z poniższymi stwierdzeniami?

Stwierdzenie	zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie	nie mam zdania
w mojej gminie trudno dostać się do psychologa					
w mojej gminie trudno dostać się do psychiatry					
dla dzieci i młodzieży dostęp do pomocy jest trudniejszy niż dla dorosłych					
dojazd do miejsca, w którym udzielana jest pomoc, jest problemem					
koszt pomocy prywatnej jest dużą barierą					
nie wiem, gdzie w okolicy szukać pomocy					
obawa przed oceną otoczenia powstrzymuje ludzi przed szukaniem pomocy					

Część V. Wiedza o dostępnej pomocy

24. O których z wymienionych miejsc Pan/Pani wie, że działają w okolicy?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- ☐ poradnia zdrowia psychicznego
- ☐ poradnia leczenia uzależnień
- ☐ punkt konsultacyjny w gminie
- ☐ ośrodek albo punkt interwencji kryzysowej
- ☐ ośrodek pomocy społecznej
- ☐ powiatowe centrum pomocy rodzinie
- ☐ poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- ☐ środowiskowy dom samopomocy
- ☐ grupa wsparcia albo grupa samopomocowa
- ☐ telefony zaufania
- ☐ nie wiem o żadnym z tych miejsc

25. Skąd czerpie Pan/Pani informacje o możliwościach uzyskania pomocy?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- ☐ od lekarza rodzinnego
- ☐ ze szkoły
- ☐ z ośrodka pomocy społecznej
- ☐ ze strony internetowej gminy
- ☐ ze strony internetowej powiatu
- ☐ z mediów społecznościowych
- ☐ od rodziny i znajomych
- ☐ z parafii
- ☐ z ogłoszeń i tablic informacyjnych
- ☐ nie szukam takich informacji

26. Gdzie informacja o dostępnych formach pomocy powinna być umieszczona, żeby do Pana/Pani dotarła?

Proszę wskazać najwyżej trzy odpowiedzi.

- □ w przychodni
- □ w szkole
- □ w urzędzie gminy
- □ na stronie internetowej gminy
- □ na stronie internetowej powiatu
- □ w mediach społecznościowych
- □ w ulotce dostarczonej do domu
- □ w aptece
- □ w parafii
- □ w bibliotece albo świetlicy
- □ w sklepie i na tablicy ogłoszeń

27. Czy w ostatnich dwóch latach słyszał/a Pan/Pani o działaniach dotyczących zdrowia psychicznego prowadzonych przez gminę albo Powiat?

- ○ tak
- ○ nie
- ○ nie pamiętam

Część VI. Postawy wobec osób z zaburzeniami psychicznymi

28. W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z poniższymi stwierdzeniami?

Stwierdzenie	zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie	nie mam zdania
osoba, która chorowała psychicznie, może pracować i normalnie funkcjonować					
powiedziałbym albo powiedziałabym znajomym, że korzystam z pomocy psychologa					
w mojej okolicy choroba psychiczna jest tematem wstydliwym					
osoby po kryzysie psychicznym są w mojej okolicy traktowane gorzej					
korzystanie z pomocy psychologa jest oznaką dbałości o zdrowie					

29. Do kogo zwróciłby/zwróciłaby się Pan/Pani w pierwszej kolejności, gdyby bliska osoba miała problemy psychiczne?

- ○ do lekarza rodzinnego
- ○ do psychiatry
- ○ do psychologa
- ○ do członka rodziny
- ○ do przyjaciela
- ○ do duchownego
- ○ do telefonu zaufania
- ○ poszukałbym albo poszukałabym informacji w internecie
- ○ do nikogo
- ○ nie wiem

Część VII. Dzieci i młodzież

Część dla osób, które w pytaniu 7 wskazały, że mają dzieci w wieku poniżej 18 lat. Pozostałe osoby przechodzą dalej. Badanie nie obejmuje osób poniżej 18. roku życia, dlatego potrzeby dzieci i młodzieży opisują odpowiedzi rodziców i opiekunów.

30. Czy w ostatnich dwunastu miesiącach Pana/Pani dziecko potrzebowało wsparcia psychologicznego?

- ○ tak
- ○ nie
- ○ trudno powiedzieć
- ○ nie dotyczy

31. Czy takie wsparcie otrzymało?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ tak, w szkole
- □ tak, w poradni psychologiczno-pedagogicznej
- □ tak, w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia
- □ tak, prywatnie
- □ nie otrzymało
- □ nie dotyczy

32. Ile trwało oczekiwanie na pomoc dla dziecka?

- ○ do dwóch tygodni
- ○ powyżej dwóch tygodni do miesiąca
- ○ powyżej miesiąca do trzech miesięcy
- ○ powyżej trzech miesięcy
- ○ nie udało się uzyskać pomocy
- ○ nie dotyczy

33. Jakie problemy dostrzega Pan/Pani u dzieci i młodzieży w swojej okolicy?

Proszę wskazać najwyżej trzy odpowiedzi.

- □ lęk i napięcie
- □ obniżony nastrój i wycofanie
- □ nadmierne korzystanie z telefonu, internetu i gier
- □ przemoc rówieśnicza
- □ przemoc w internecie
- □ sięganie po alkohol
- □ sięganie po inne substancje
- □ trudności w nauce
- □ brak kontaktów z rówieśnikami
- □ zaburzenia odżywiania
- □ celowe ranienie siebie
- □ trudna sytuacja rodzinna
- □ nie dostrzegam takich problemów

34. Czy w szkole Pana/Pani dziecka dostępny jest psycholog?

- ○ tak, codziennie
- ○ tak, kilka dni w tygodniu
- ○ tak, rzadziej niż kilka dni w tygodniu
- ○ nie ma psychologa
- ○ nie wiem
- ○ nie dotyczy

35. Jakie wsparcie dla dzieci i młodzieży jest w Pana/Pani ocenie najbardziej potrzebne?

Proszę wskazać najwyżej trzy odpowiedzi.

- □ psycholog dostępny w szkole codziennie
- □ zajęcia profilaktyczne w szkole
- □ szybka diagnoza w poradni
- □ terapia bez długiego oczekiwania
- □ wsparcie dla rodziców
- □ pomoc dostępna po godzinach lekcyjnych
- □ zajęcia pozalekcyjne i miejsca spotkań
- □ pomoc w sytuacji kryzysu w rodzinie
- □ zajęcia o bezpiecznym korzystaniu z internetu

Część VIII. Osoby starsze i opiekunowie

Część dla osób, które w pytaniu 8 wskazały, że opiekują się osobą wymagającą pomocy, oraz dla osób w wieku 65 lat i więcej. Pozostałe osoby przechodzą dalej.

36. Czy osoba, którą się Pan/Pani opiekuje, ma zaburzenia pamięci albo inne problemy psychiczne?

- ○ tak
- ○ nie
- ○ nie wiem
- ○ nie dotyczy

37. Jakie wsparcie byłoby najbardziej potrzebne opiekunowi?

Proszę wskazać najwyżej trzy odpowiedzi.

- □ opieka zastępcza na kilka godzin w tygodniu
- □ wsparcie psychologiczne dla opiekuna
- □ grupa wsparcia dla opiekunów
- □ informacja i doradztwo o dostępnej pomocy
- □ pomoc pielęgniarska w domu
- □ dzienny dom pomocy dla osoby wymagającej opieki
- □ transport do lekarza
- □ pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- □ nie dotyczy

38. Jak często w ostatnich dwunastu miesiącach odczuwał/a Pan/Pani samotność?

- ○ często
- ○ czasami
- ○ rzadko
- ○ nigdy

Część IX. Alkohol i inne zachowania ryzykowne

39. Jak często pije Pan/Pani alkohol?

- ○ codziennie albo prawie codziennie
- ○ od jednego do kilku razy w tygodniu
- ○ od jednego do kilku razy w miesiącu
- ○ rzadziej niż raz w miesiącu
- ○ nie piję alkoholu
- ○ nie chcę odpowiadać

40. Czy w Pana/Pani najbliższym otoczeniu jest osoba, której picie alkoholu stanowi problem?

- ○ tak, w rodzinie
- ○ tak, poza rodziną
- ○ tak, w rodzinie i poza nią
- ○ nie
- ○ nie chcę odpowiadać

41. Które z wymienionych zjawisk dostrzega Pan/Pani w swojej okolicy?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- □ nadużywanie alkoholu
- □ zażywanie narkotyków lub dopalaczy
- □ przyjmowanie leków uspokajających i nasennych bez wskazań lekarza
- □ hazard, w tym gry w internecie
- □ nadmierne korzystanie z internetu i gier
- □ nie dostrzegam żadnego z tych zjawisk

Część X. Oczekiwania wobec Powiatu i gmin

42. Które działania powinny być prowadzone w pierwszej kolejności?

Proszę wskazać najwyżej pięć odpowiedzi.

- □ bezpłatne konsultacje psychologiczne blisko miejsca zamieszkania
- □ psycholog dostępny w każdej szkole
- □ punkt pomocy kryzysowej czynny poza godzinami pracy urzędów
- □ wsparcie dla rodziców i opiekunów
- □ grupy wsparcia dla osób po kryzysie psychicznym
- □ zajęcia profilaktyczne w szkołach
- □ wsparcie dla opiekunów osób zależnych
- □ działania skierowane do osób starszych
- □ działania skierowane do mężczyzn w wieku produkcyjnym
- □ czytelna informacja o tym, gdzie szukać pomocy
- □ dowóz albo transport do miejsc udzielania pomocy
- □ wsparcie w powrocie do pracy po kryzysie psychicznym
- □ stała współpraca szkół, poradni i podmiotów leczniczych
- □ pomoc dla rodzin, w których występuje problem alkoholowy

43. Gdzie pomoc psychologiczna powinna być dostępna?

Proszę wskazać najwyżej dwie odpowiedzi.

- □ w każdej gminie
- □ w kilku punktach na terenie Powiatu
- □ w mieście Przemyślu
- □ zdalnie, przez telefon albo internet
- □ w szkole
- □ w przychodni

44. Czy skorzystałby/skorzystałaby Pan/Pani z bezpłatnej konsultacji psychologicznej dostępnej w swojej gminie?

- ○ tak
- ○ raczej tak
- ○ raczej nie
- ○ nie
- ○ trudno powiedzieć

45. Czy wziąłby/wzięłaby Pan/Pani udział w bezpłatnych zajęciach o radzeniu sobie ze stresem i wzmacnianiu odporności psychicznej?

- ○ tak
- ○ raczej tak
- ○ raczej nie
- ○ nie
- ○ trudno powiedzieć

46. Jaka forma kontaktu z osobą udzielającą pomocy odpowiadałaby Panu/Pani najbardziej?

- ○ spotkanie osobiste
- ○ rozmowa telefoniczna
- ○ rozmowa przez wideo
- ○ rozmowa pisemna na czacie
- ○ bez znaczenia

Część XI. Uwagi

47. Czego najbardziej brakuje w Pana/Pani gminie w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego?

48. Uwagi i propozycje. Pytanie nieobowiązkowe.

Dziękuję za wypełnienie ankiety.