

## O projekcie Ocena Kondycji Psychiczej

Projekt „Ocena kondycji psychicznej” jest finansowany przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 (cel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa).

W ramach projektu dostarczamy Państwu:

- narzędzie do samodzielnej weryfikacji kondycji psychicznej;
- wiedzę na temat profilaktyki związanej z problemami zdrowia psychicznego;
- informację, gdzie i jak szukać pomocy w przypadku, gdy pojawi się zagrożenie zdrowia psychicznego.

Nasz projekt jest skierowany do następujących grup zawodowych, wskazanych przez Ministerstwo Zdrowia jako najbardziej narażone na stres, wypalenie zawodowe, lęki, depresję, zaburzenia snu:

- pracownicy administracji,
- nauczyciele i inni pracownicy edukacji,
- pracownicy służb mundurowych,
- pracownicy opieki zdrowotnej,
- pracownicy pomocy społecznej,
- studenci i wykładowcy akademicki.

W realnym świecie spotkamy się z Państwem w ośmiu województwach: zachodniopomorskim, lubuskim, dolnośląskim, kujawsko-pomorskim, wielkopolskim, opolskim, śląskim i łódzkim. Tam nasi ambasadory starają się dotrzeć do Państwa, nie tylko promując narzędzie, ale również organizując spotkania z grupami docelowymi, prelekcje i Dni Zdrowia Psychicznego.

Kampanię promocyjną dotyczącą zdrowia psychicznego i profilaktyki jego zaburzeń prowadzimy również w Internecie. Utworzyliśmy portal internetowy **www.zdrowiepsychiczne.org** wraz z bazą wiedzy dla państwa pracowników i działów HR. Na stronie znajduje się anonimowe narzędzie do autodiagnozy – ankieta oraz bazy teledadresowe poradni zdrowia psychicznego, gabinetów psychiatrycznych i psychoterapeutycznych w pobliżu miejsca zamieszkania odbiorców projektu. Ponadto prowadzimy profil akcji „Miej to z głowy” na Facebooku i YouTube, gdzie znajdują się filmiki promocyjne oraz kilkuminutowe prelekcje.

Wszystkie materiały informacyjne i promocyjne oraz narzędzie do autodiagnozy są zatwierdzone merytorycznie i technicznie przez Departament Zdrowia Publicznego Ministerstwa Zdrowia.

Przygotowane przez nas narzędzie do autodiagnozy zostało opracowane przez szczecińskich psychiatrów i psychologów pod kątem grup docelowych projektu, ale skorzystać może z nich każdy. Chcemy, by osoby odwiedzające naszą stronę, znalazły na niej informacje, które pozwolą im zadbać o kondycję psychiczną. Mamy nadzieję, że dbałość o kondycję psychiczną stanie się równie modna jak dbałość o kondycję fizyczną i urodę.

Zachęcamy, by skorzystać z:

- przygotowanego dla Państwa całkowicie anonimowego narzędzia do autodiagnozy kondycji psychicznej;

- porad, jak zapobiegać stresowi i radzić sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, zaburzeniami snu, lękiem i innymi problemami psychicznymi;
- biblioteki ponad 40 artykułów dotyczących zdrowia psychicznego, a także praw osób doświadczających zaburzeń psychicznych;
- internetowego dyżuru ekspertów;
- otwartego forum internetowego;
- bazy teleadresowej ośrodków i gabinetów z województw objętych działaniami, w których znajdują Państwo potrzebną pomoc z zakresu zdrowia psychicznego;
- innych działań organizowanych bezpośrednio w województwach objętych projektem.

Działaniom towarzyszy kampania informacyjno-reklamowa w Polskim Radiu Jedyńka i Trójka oraz w Polskim Radiu Szczecin.

Link do narzędzia/ankiety:

[www.zdrowiepsychiczne.org](http://www.zdrowiepsychiczne.org)

Na YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCw5LiYA8ZEHOIQsfAAg-nA/videos>

Na Facebooku:

<https://web.facebook.com/miejtozglywy/>