

O projekcie

Projekt „Ocena kondycji psychicznej” jest finansowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2014–2020 (cel operacyjny 3: Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego i poprawa dobrostanu psychicznego społeczeństwa).

W ramach projektu dostarczamy Państwu:

- narzędzia do samodzielnej weryfikacji Państwa kondycji psychicznej ([/zbadaj-swoja-kondycje-psychiczna.html](#));
- wiedzy na temat profilaktyki związanej z zaburzeniami i chorobami psychicznymi;
- informacji, gdzie i jak szukać pomocy w przypadku, gdy pojawi się zagrożenie Państwa zdrowia psychicznego.

Prezentujemy także sposoby profilaktyki dotyczące zaburzeń i chorób psychicznych. Koncentrujemy się na tych chorobach, które najczęściej dotykają nas jako społeczeństwo. Staramy się również podpowiedzieć, co zrobić, jeżeli zauważą Państwo u siebie lub swoich bliskich (w rodzinie, pracy, wśród znajomych i przyjaciół) niepokojące objawy, które mogą wskazywać na wystąpienie zaburzeń lub chorób psychicznych.

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

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

Przygotowane przez nas narzędzie do autodiagnozy zostało opracowane szczególnie pod kątem tych grup. Chcemy, by każdy, kto odwiedzi naszą stronę, znalazł na niej informacje, które pozwolą mu zadbać o kondycję psychiczną.

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

Mamy nadzieję, że dbałość o kondycję psychiczną będzie równie modna jak dbałość o kondycję fizyczną i urodę, a Państwo będą chcieli z nami systematycznie ćwiczyć, żeby utrzymać zdrowie psychiczne w doskonałej formie.

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 i wszystkiego, co z nim związane, a także praw osób doświadczających zaburzeń psychicznych;
- internetowego dyżuru ekspertów;
- otwartego forum internetowego;
- bazy teleadresowej ośrodków i gabinetów ([/baza-placowek.html](#)) z województw objętych działaniami, w których znajdą Państwo potrzebną pomoc z zakresu zdrowia psychicznego;
- innych działań organizowanych bezpośrednio w województwach objętych projektem.