**Instytut LB Medical odpowiada na potrzeby Polaków! W ramach autorskiej kampanii edukacyjno-społecznej #NASZAwtymGŁOWA wystartował portal, będący pigułką wiedzy w obszarze zdrowia psychicznego.**

**44% Polaków wyszukujących informacji w zakresie zdrowia psychicznego uważa, że jest ich dużo, ale są rozproszone w wielu miejscach.\* Dlatego Instytut LB Medical, który jest inicjatorem kampanii #NASZAwtymGŁOWA, wychodzi naprzeciw potrzebom rodaków i uruchamia portal naszawtymglowa.pl będący kompendium wiedzy na temat zdrowia psychicznego dla osób, które interesują się profilaktyką, poszukują wsparcia oraz odpowiedzi na nurtujące pytania z zakresu zdrowia psychicznego. Ciekawe tematy znajdą także osoby, które pasjonują się psychologią.**

**Portal naszawtymglowa.pl działa w ramach kampanii edukacyjno-społecznej #NASZAwtymGŁOWA**, której celem jest budowanie świadomości i edukowanie społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego. Publikowane treści tworzone są przez redakcję portalu przy współpracy z ekspertami – psychologami, psychoterapeutami czy psychiatrami i innymi specjalistami – którzy widzą skalę problemu zdrowia psychicznego, chętnie dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, aby zmienić ten negatywny trend. Przy tworzeniu materiałów nawiązujemy także współpracę z zaangażowanymi w sprawy zdrowia psychicznego dziennikarzami, dzięki którym możemy szeroko nagłaśniać problem, a co za tym idzie
- dawać wsparcie oraz przełamywać tabu.

*„Na przełomie roku wraz z naszym partnerem – agencją badawczą SW Research – przeprowadziliśmy badanie dotyczące źródeł wiedzy na temat zdrowia psychicznego, z którego jasno wynika,* ***że prawie połowa Polaków (47 proc.) wyszukuje informacji z zakresu zdrowia psychicznego w Internecie.*** *Podobny odsetek* ***badanych (48 proc.) deklaruje, że robi to z obawy o własne zdrowie psychiczne, natomiast co czwarty z respondentów wyszukuje tego typu treści, ponieważ interesuje się tą tematyką.*** *Był to dla nas jasny sygnał, że istnieje wyraźna potrzeba stworzenia miejsca, które będzie rzetelną pigułką wiedzy
o zróżnicowanej treści dopasowanej dla różnego typu odbiorców. Ważne dla nas jest, aby ciekawe treści znalazła tam osoba szukająca pomocy, zrozumienia, a także ktoś, kto interesuje się psychologią bądź czytelnik, który dopiero zaczyna zgłębiać tematy związane ze zdrowiem psychicznym.”* **mówi Dorota Bieniek-Kaska, pomysłodawczyni kampanii #NASZAwtymGŁOWA, Prezes Instytutu LB Medical**

**Wywiady, podcasty, artykuły – różne formy dla szerokiego grona odbiorców**

**Forma publikowanych materiałów jest różnorodna**. Czytelnicy znajdą tam zarówno artykuły, wyniki badań dotyczące zdrowia psychicznego, a także wywiady oraz podcasty realizowane we współpracy
z ekspertami – psychologami, psychoterapeutami, psychiatrami i badaczami opinii publicznej. Materiały przygotowywane są przez doświadczonych dziennikarzy zajmujących się tematyką zdrowia. **Pomysłodawcy podkreślają, że zależy im na docieraniu do jak najszerszego grona odbiorów**. Dlatego na portalu – w poszczególnych zakładkach można znaleźć m.in. tematy z zakresu samooceny i poczucia własnej wartości, wywiad z psychologiem sportu, podcasty dotyczące higieny psychicznej oraz najnowsze wyniki badań dotyczące zdrowia psychicznego Polaków w dobie pandemii koronawirusa.

**Polacy obciążeni jak nigdy dotąd. Eksperci alarmują!**

*„****Według badania przeprowadzonego przez SW Research prawie 26 proc. Polaków zadeklarowało, że poziom stresu lub obciążenia psychicznego – w porównaniu do okresu przed wybuchem pandemii
COVID-19 – uległ znacznemu podwyższeniu****. To samo mogę potwierdzić jako psychoterapeuta. Pomimo tego, że mam ograniczone godziny pracy, staram się poszerzać grafik i konsultować więcej osób.
W ostatnim czasie najczęściej przychodzą do mnie pacjenci z objawami stanów lękowo-depresyjnych, zmagający się z drażliwością oraz niepokojem o byt. Ze względu na rosnącą liczbę osób cierpiących
z powodu zaburzeń psychicznych* ***całym sercem popieram inicjatywy, takie jak portal naszawtymglowa.pl****. Z pewnością każdy, kto jest zaniepokojony stanem swojego zdrowia, powinien zwrócić się do specjalisty. Warto edukować ludzi, podkreślać problem, burzyć tabu, a także dawać do zrozumienia, że nie muszą czuć się samotni, pozostawieni sami sobie. Taką rolę spełnia portal naszawtymglowa.pl – pokazuje, że schorzenia psychiczne nie są niczym wstydliwym i mogą dotknąć każdego z nas, w różnym stopniu. Jeśli sytuacja tego wymaga, warto też wiedzieć, kiedy udać się po wsparcie do specjalistów”* **mówi Jagna Ambroziak, psychoterapeuta z Warszawskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychiatrii, ekspertka kampanii #NASZAwtymGŁOWA.**

**Źródła wiedzy o zdrowiu psychicznym są rozproszone**

**Dla prawie jednej trzeciej badanych, którzy wyszukują informacje w zakresie zdrowia psychicznego, źródło wiedzy stanowią portale poświęcone zdrowiu i medycynie (31 proc.), a nieco mniejszy odsetek respondentów wpisuje dane zagadnienia w wyszukiwarkę (30 proc.). W dalszej kolejności badani wskazują na czerpanie wiedzy z artykułów naukowych (23 proc.) oraz z rozmów z lekarzem, psychoterapeutą czy innym specjalistą (21 proc).** **Większość badanych ocenia, że ilość informacji dotyczących zdrowia psychicznego jest duża.** **44% osób wyszukujących informacji w zakresie zdrowia psychicznego uważa, że jest ich dużo, ale są rozproszone w wielu miejscach.\***

*Wyniki badań dają nadzieję na to, że Polacy chcą dbać o swoje zdrowie psychiczne oraz bliskich i szukają wsparcia. Jak widać, Internet stanowi bardzo częste źródło wiedzy. Ważne jest, aby publikować treści oparte na rzetelnej, zweryfikowanej wiedzy oraz porad, które pozwolą na podjęcie działań w celu poradzenia sobie z problemami. To nie tylko obowiązek jednostek, ale całego społeczeństwa. Dobrze, jeśli te informacje są zgromadzone w jednym miejscu, a oprócz artykułów naukowych, zrozumiałych porad, znajdują się tam aktywne numery telefonów i adresy, pod którymi internauta może uzyskać poradę czy pierwszą pomoc psychologiczną. Odpowiedzią na te potrzeby jest portal naszawtymglowa.pl –* **mówi dr n. med. Magdalena Namysłowska z Warszawskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychiatrii, psychiatra i psychoterapeuta, ekspertka kampanii #NASZAwtymGŁOWA.**

Portal znajduje się pod adresem [www.naszawtymglowa.pl](http://www.naszawtymglowa.pl)

\* Badanie „Źródła wiedzy na temat zdrowia psychicznego” przeprowadzone na zlecenie Instytutu LB Medical. Badanie zostało zrealizowane w dniach 22-26.12.2020 przez agencję SW Research metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel.

Dodatkowych informacji udziela:
Wioleta Pompe, koordynator kampanii #NASZAwtymGŁOWA
tel.:  + 48 733 002 364,
email: redakcja@naszawtymglowa.pl
www.naszawtymglowa.pl

\*\*\*

Kampania #NASZAwtymGŁOWA ma na celu budowanie świadomości i edukowanie społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego. Misją kampanii jest uświadomienie społeczeństwu, że choroba nie jest problemem jednostki, ale całego społeczeństwa. Skutkiem nagłaśniania problemu jest wdrożenie go do dyskursu społecznego i przełamanie zjawiska tabu. Celem kampanii jest uświadamianie społeczeństwa, że problem może dotyczyć naszych bliskich, współpracowników, ludzi,
z którymi mamy kontakt na co dzień, a także nas samych. Pomysłodawcą i organizatorem kampanii jest Instytut LB Medical. Partnerzy kampanii: Instytut Badawczy SW Research, Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii.

Misją Instytutu LB Medical jest polepszanie jakości życia pacjentów i wspieranie systemu ochrony zdrowia w Polsce poprzez prowadzenie innowacyjnych projektów społecznych i edukacyjnych opartych na badaniach naukowych evidence based. Celem instytutu jest budowanie relacji ze środowiskiem naukowym, eksperckim i pacjenckim. Konsolidacja tych środowisk jest jednym z filarów działalności Instytutu. To dzięki temu możliwy jest realny wpływ na poprawę kondycji ochrony zdrowia.