

Moja zdrowa głowa

Zestaw materiałów w zakresie profilaktyki problemów zdrowia psychicznego

Szanowni Państwo,

współczesny świat, codzienność zawodowa i prywatna stawiają przed nami wielkie wymagania.

Presja osiągnięcia sukcesu i bycia doskonałym sprawia, że ludzie zagłuszają trudne stany emocjonalne i nie dopuszczają do świadomości problemów psychicznych. W konsekwencji skupiają się na utrzymaniu pozorów „radzenia sobie”, zamiast na poszukiwaniu wsparcia w trudnej sytuacji.

I chociaż powoli wzrasta poziom edukacji w tej dziedzinie, to nadal pokutują stereotypy związane z wyobrażeniami o osobach z zaburzeniami psychicznymi. Mówienie o tym, co czujemy, jest trudne, a poszukiwanie wsparcia psychologicznego wiąże się z obawą przed oceną i przed tym, czy zostaniemy dobrze zrozumiani, a nasze problemy nie będą zbagatelizowane.

W odpowiedzi na te potrzeby Zespół Przyjaznej Profilaktyki przygotował zestaw materiałów edukacyjnych wpisujących się w kierunki działań rekomendowanych przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiały te mają charakter profilaktyczny i edukacyjny oraz służą upowszechnianiu rzetelnej wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego, jego znaczenia dla codziennego funkcjonowania, radzenia sobie z problemami oraz budowania wartościowych relacji z innymi ludźmi.

„Moja zdrowa głowa” to ogólnospołeczna kampania, której zadaniem jest promocja zdrowia psychicznego i wzmacnianie umiejętności mających pozytywny wpływ na kompetencje psychospołeczne.

Podstawowe cele akcji to:

- upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego oraz czynników wpływających na jego kondycję
- zwiększanie świadomości znaczenia zdrowego stylu życia, obejmującego m.in. właściwe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczną oraz budowanie wspierających relacji społecznych
- edukacja w zakresie profilaktyki problemów zdrowia psychicznego oraz zachowań ryzykownych
- upowszechnianie informacji o dostępnych formach pomocy oraz możliwościach uzyskania wsparcia specjalistycznego



przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

W naszych materiałach informujemy, **co wpływa na nasze zdrowie psychiczne i jak o nie dbać**, by cieszyć się życiem, realizować swoje cele i tworzyć dobre, wartościowe relacje.

Wiele uwagi poświęcamy emocjom i tłumaczymy, jak ważne jest to, by pozwolić sobie na przeżywanie całej gamy emocji i jakie są konsekwencje ich tłumienia. Zwracamy uwagę, że problemy emocjonalne i trudności w tym zakresie są fundamentem, na którym zbudowanych jest wiele uzależnień.

Pokazujemy, **jak alkohol przyczynia się do zaostrzenia problemów zdrowotnych, emocjonalnych i psychicznych** i jakie są konsekwencje nadużywania alkoholu jako zagłuszacza problemów w odniesieniu do uzależnienia czy wzrostu ryzyka przemocy domowej.

Podpowiadamy, **jak wspierać zdrowie psychiczne dziecka** i jak z nim rozmawiać, by chciało przyjść do nas ze swoimi problemami. Zwracamy również uwagę na sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o pogorszeniu dobrostanu psychicznego dziecka oraz wskazujemy sytuacje wymagające pilnej reakcji i kontaktu ze specjalistą.

Specjalnie dla seniorów przygotowaliśmy materiał, który mówi jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne, by zachować jak najlepszą sprawność umysłową i dobre samopoczucie.

Zachęcamy do uważności wobec niepokojących sygnałów oraz wskazujemy instytucje i miejsca, w których można uzyskać profesjonalną pomoc.

Miejsca pomocy, numery telefonów, adresy stron internetowych wskazujemy wszystkim odbiorcom naszych materiałów, aby każdy, kto potrzebuje pomocy, mógł ją znaleźć w najlepszy dla siebie sposób.



przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Zawartość zestawu:

1. Ulotka profilaktyczna

Zaopiekuj się swoją głową

ZAOPIEKUJ SIĘ SWOJĄ GŁOWĄ

Szybkie tempo współczesnego świata, presja zawodowa i społeczna, codzienny stres... Brzmi znajomo?



NIE MAM JUŻ SIŁY!

Nie zdążę z tym projektem na jutro.

Miałem zabrać syna na mecz, a znowu utknąłem w pracy.

Życie przecieka mi między palcami.

2. Ulotka profilaktyczna

Emocje to Twoi sprzymierzeńcy

EMOCJE TO TWOI SPRZYMIERZĘCY

Nasze życie jest pełne emocji. Towarzyszą nam każdego dnia i mają ogromny wpływ na to, jak się czujemy, jakie podejmujemy decyzje i jakie są nasze relacje z innymi ludźmi.

Być zdrowym psychicznie to nie znaczy nie odczuwać trudnych emocji (złości, strachu czy smutku), a potrafić je rozpoznać i zaakceptować, a także umieć sobie z nimi poradzić.



Nie ignoruj swoich stanów emocjonalnych

Wszystkie emocje są naturalne i potrzebne. Daj sobie prawo do ich odczuwania. Nie oceniaj własnych emocji ani nie nazywaj ich pozytywnymi czy negatywnymi.



przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

3. Ulotka profilaktyczna
Twój mózg kontra alkohol

**TWÓJ MÓZG
KONTRA ALKOHOL**



Nie trzeba być uzależnionym od alkoholu, żeby zauważyć, jak negatywnie wpływa on na naszą świadomość i postrzeganie rzeczywistości. Już po niewielkiej dawce gorzej widzimy, mniej wyraźnie mówimy, możemy mieć trudności w poruszaniu się i zachowaniu równowagi.

Alkohol, tak samo jak inne substancje psychoaktywne, źle wpływa na nasze zdrowie fizyczne, ale też wyniszcza mózg.

4. Ulotka profilaktyczna
Zdrowie psychiczne - kiedy i gdzie szukać pomocy?

**ZDROWIE PSYCHICZNE –
KIEDY I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

Ciągły stres i presja wpisują się na co dzień w nasze życie.

To normalne, że niekiedy zmagamy się z obniżeniem nastroju czy trudnościami w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami. Każdy ma gorsze dni, kiedy nie ma apetytu, słabo śpi czy nie ma ochoty na wychodzenie z domu.



5. Ulotka profilaktyczna

W trosce o zdrowie psychiczne dzieci

**W TROSCE
O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA**



Zdrowie psychiczne to podstawa rozwoju młodego człowieka. Wpływa na jego ogólne samopoczucie, postrzeganie siebie, relacje z innymi ludźmi oraz sukcesy edukacyjne.

To na nas, dorosłych, spoczywa obowiązek dbałości o zdrowie psychiczne naszych dzieci, uważna obserwacja i reagowanie, kiedy widzimy niepokojące sygnały. Bo dziecko zazwyczaj nie przyjdzie do rodzica i nie powie, że ma problemy natury psychicznej.

Tak samo jak pilnujesz mycia zębów czy wizyt u stomatologa, tak dbaj o zdrową głowę swojego dziecka.

6. Ulotka profilaktyczna

Małe kroki, duże efekty

MAŁE KROKI, DUŻE EFEKTY



Wraz z wiekiem coraz częściej zmagamy się z różnymi wyzwaniami, które wpływają na nasze życie. Zmiany, których doświadczamy, mają wielki wpływ zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. To właśnie zdrowie psychiczne może ulec osłabieniu, gdy:

- kończymy pracę zawodową i czujemy stres związany z przejściem na emeryturę;
- brakuje nam obowiązków i aktywności, które stanowiły część naszego życia, kiedy pracowaliśmy zawodowo;
- przeżywamy śmierć współmałżonka lub innej bliskiej osoby;
- mamy rzadszy kontakt z rodziną, nie rozmawiamy tak często jak kiedyś i w związku z tym czujemy się osamotnieni;
- częściej chorujemy, widzimy pogarszające się zdrowie fizyczne i większą skłonność do urazów;
- mamy problemy finansowe.

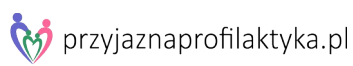


przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

7. Plakat profilaktyczny *Chroń swoje zdrowie psychiczne*



8. Wizytówka pomocowa – *TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH*

Seniorze, jeżeli:

- dokucza Ci przygnębienie, poczucie beznadziejności, lęk czy przewlekły smutek i postępująca apatia;
- masz problemy z koncentracją, zaniki pamięci, czujesz zdezorientowanie;
- wycofujesz się z kontaktów z innymi ludźmi, a codzienne aktywności sprawiają Ci coraz większy kłopot;

poszukaj wsparcia!

Porozmawiaj z zaufaną osobą lub skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Na Twój telefon czekają też specjaliści, którzy wysłuchają Cię z troską i uwagą, wesprą oraz pomogą znaleźć rozwiązanie w trudnej sytuacji.

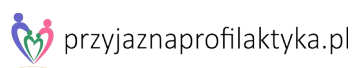
TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH
22 635 09 54

Telefon dostępny jest przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godzinach 17:00–20:00.
Dodatkowo w środy w godzinach 14:00–16:00 dyżur jest przeznaczony dla osób dotkniętych chorobą Alzheimera oraz ich opiekunów.

9. Gadżet – długopis z treścią profilaktyczną



10. Stojak na ulotki DL – 3 kieszenie



przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Zawartość zestawu DUŻEGO:

1. Ulotki: 6 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 2400 ulotek)
2. Plakat: 16 sztuk
3. Wizytówka pomocowa – *TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH*: 400 sztuk
4. Gadżet – długopis: 100 sztuk
5. Stojak na ulotki DL: 2 sztuki

Cena pakietu DUŻEGO: 2900 zł netto / 3576 zł brutto

Zawartość zestawu ŚREDNIEGO:

1. Ulotki: 6 rodzajów po 200 sztuk (łącznie 1200 ulotek)
2. Plakat: 8 sztuk
3. Wizytówka pomocowa – *TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH*: 200 sztuk
4. Gadżet – długopis: 50 sztuk
5. Stojak na ulotki DL: 1 sztuka

Cena pakietu ŚREDNIEGO: 1600 zł netto / 1968 zł brutto

Zawartość zestawu MAŁEGO:

1. Ulotki: 6 rodzajów po 100 sztuk (łącznie 600 ulotek)
2. Plakat: 4 sztuki
3. Wizytówka pomocowa – *TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH*: 100 sztuk
4. Gadżet – długopis: 25 sztuk

Cena pakietu MAŁEGO: 900 zł netto / 1107 zł brutto

Zawartość zestawu EXTRA:

1. Ulotki: 6 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 2400 ulotek)
2. Plakat: 16 sztuk
3. Wizytówka pomocowa – *TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH*: 400 sztuk
4. Gadżet – długopis: 100 sztuk
5. **Pełny zestaw materiałów multimedialnych**: do nieograniczonej dystrybucji i użytku przez wszystkie podmioty, na terenie całej gminy

Cena pakietu EXTRA: 3900 zł netto / 4797 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.



przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

***Moja zdrowa głowa* — zawartość zestawu multimedialnego:**

1. **E-ulotki:** 6 rodzajów w plikach PDF i JPG
2. **E-book:** *Moja zdrowa głowa*
3. **Pendrive** ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-book jest przygotowany w formie:

- pliku HTML offline (Windows, Android, iOS),
- pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików (Flip-Book) umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1 zestaw multimedialny 1200 zł netto / 1476 zł brutto.

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki

WAŻNE! 1 zestaw multimedialny *Moja zdrowa głowa* może być równolegle wykorzystany na terenie całej gminy, przez wszystkie współpracujące podmioty – bez dodatkowych opłat.



przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745