

Fundacja eFkropka wraz z największym w Polsce zarządcą centrów handlowych rusza z kampanią #ZadbajOMental, której celem jest zwrócenie uwagi na znaczenie zdrowia psychicznego w codziennym życiu. Akcja trwa do końca sierpnia i odbywa się w przestrzeniach 25 centrów handlowych i 6 biurowców w 21 miastach, docierając do milionów ludzi w różnym wieku i z różnych środowisk.

Organizatorzy chcą, by rozmowa o kondycji psychicznej stała się naturalnym elementem codzienności – także tam, gdzie na co dzień robimy zakupy czy pracujemy. Hasło przewodnie kampanii podkreśla, że zdrowie psychiczne nie zaczyna się w chwili kryzysu, ale od uważności na siebie i innych.

Według statystyk, co czwarty Polak doświadcza w ciągu życia zaburzeń psychicznych, a mimo to wielu nie szuka pomocy. Przyczyną jest w dużej mierze stygmatyzacja i lęk przed oceną. Zaniedbanie pierwszych objawów – takich jak przewlekły smutek, lęk czy utrata energii – może prowadzić do utrwalenia problemów i utrudnić proces leczenia.

W centrum kampanii znalazł się prosty schemat 4 x P: POPATRZ – POMYŚL – PYTAJ – PODEJMIJ DZIAŁANIE. Ma on zachęcać do czujności wobec siebie i innych, rozpoznawania sygnałów kryzysu psychicznego i odpowiedniego reagowania.

Dodatkowo uruchomiono specjalną linię wsparciowo-informacyjną, gdzie od poniedziałku do piątku dyżurują psychologowie wyszkoleni w interwencji kryzysowej. Pomagają oni zarówno osobom w trudnej sytuacji, jak i tym, którzy szukają informacji o dostępnych formach pomocy.

Wybór centrów handlowych i biurowców jako głównych miejsc kampanii jest nieprzypadkowy – to przestrzenie, w których codziennie spotykają się tysiące ludzi. Organizatorzy chcą, by przekaz #ZadbajOMental docierał właśnie tam, gdzie krzyżują się ścieżki wielu różnych grup społecznych.

Zwieńczeniem akcji będzie weekend finałowy 30–31 sierpnia w warszawskiej Galerii Młociny. W programie zaplanowano wykłady o emocjach i stresie związanym m.in. z powrotem do szkoły, a także występ komediowy „Nietykalni” w wykonaniu Kuby Rafalskiego i Romana Kosteckiego.

Kampania przypomina, że zdrowie psychiczne dotyczy każdego, a troska o nie powinna towarzyszyć nam nie tylko w chwilach kryzysu, lecz na co dzień. #ZadbajOMental ma być impulsem do tego, by mówić o psychice głośno, odważnie i z szacunkiem.

*Źródło: Fundacja eFkropka*