

Drodzy,

*w tym tygodniu wypada międzynarodowy tydzień wiedzy o zdrowiu psychicznym/dziś wypada dzień walki z depresją/organizujemy dzień wiedzy o zdrowiu psychicznym. (Do wyboru)*

Korzystając z tej okazji chcielibyśmy przypomnieć, że Wasze zdrowie psychiczne jest dla nas tak samo ważne jak fizyczne.

Nie ma w **[nazwa Twojej firmy]** zgody na dyskryminację i stygmatyzację z powodu zaburzeń oraz chorób psychicznych.

Każdy z nas posiada zdrowie psychiczne i każdy musi o nie dbać. Kiedy czujemy ból w naszym ciele, idziemy do odpowiedniego specjalisty i podejmujemy odpowiednie kroki leczenia. Tak samo powinniśmy działać, kiedy czujemy, że nasza sfera umysłowa cierpi.

Najważniejsze w takiej sytuacji, to wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Niżej przedstawiamy Wam listę miejsc, osób, organizacji i platform, gdzie możecie znaleźć profesjonalną pomoc:

- Rozmowa ze specjalistą: w ramach pakietu benefitowego **[nazwa pakietu]** dla naszej firmy możesz skorzystać z pomocy psychologa **[podaj link do www, nr infolinii]**
- Kontakt z **[jeśli w firmie jest osoba odpowiedzialna za wellbeing pracowników - przygotowana do wspierania pracowników w kryzysie, podaj jej imię, nazwisko i email w tym miejscu]**, **[Imię]** przy zachowaniu dyskrecji porozmawia o formach wsparcia ze strony **[nazwa Twojej firmy]**.
- Linia Wsparcia **800 70 2222**: bezpłatna i dostępna całodobowo infolinia przeznaczona dla osób w kryzysie psychicznym. Po drugiej stronie dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia i akceptacji <https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/>
- Strona fundacji Można Zwariować: <https://www.moznazwariowac.pl/pierwsza-pomoc> - zbiór materiałów pomagających wykonać pierwszy krok w pomocy sobie lub bliskiej osobie
- Strona fundacji eKropka: <https://ef.org.pl/> - wspiera osoby po kryzysie

Jeśli macie pomysł, co jako **[nazwa Twojej firmy]** moglibyśmy zrobić, by zaopiekować się kondycją Waszego zdrowia psychicznego, napiszcie do nas na **[adres email]**.

[Podpis]