

NOTA PRASOWA

Pierwszy w Holandii polskojęzyczny internetowy moduł samopomocy przy dolegliwościach lękowych.

Przychodnia Zdrowia Psychicznego GGZ Keizersgracht i Stichting mirro przedstawiają:
atakipaniki.mirro.nl

Vianen, 8 sierpnia 2015 – *Interwencja jest dwa razy bardziej efektywna, jeśli wykona się ją we własnym języku.** Ta właśnie wiedza stała u podstaw stworzenia polskojęzycznego modułu, który pomoże ludziom obchodzić się z dolegliwościami lękowymi. Przychodnia Zdrowia Psychicznego GGZ Keizersgracht, oferująca profesjonalną pomoc terapeutyczną głównie polskojęzycznym pacjentom oraz Fundacja Mirro, projektant i administrator internetowych modułów samopomocy przy (lekkich) zaburzeniach psychicznych, połączyły w tym celu swoje siły. Moduł ten jest bezpłatnie i anonimowo dostępny na stronie www.atakipaniki.mirro.nl

Dolegliwości lękowe

Każdy czasem się boi, odczuwa lęk lub wzmożoną nerwowość. Wtedy ciało wchodzi w stan gotowości: serce zaczyna bić szybciej, ciśnienie wzrasta, mięśnie się napinają a oddech przyspiesza. Lęk wzmacnia czujność i jest to całkiem normalna reakcja na trudną sytuację. Jednakże, gdy takie stany występują często, trwają coraz dłużej, są intensywne i nieproporcjonalne do tego, co budzi niepokój, wówczas mamy do czynienia z dolegliwościami lękowymi.

Bariera językowa

Aż jedna na pięć osób doświadcza w swoim życiu zaburzeń lękowych. Ryzyko jest najwyższe wśród osób bezrobotnych, niezdolnych do pracy lub o niskich dochodach. Polacy w Holandii stosunkowo często należą do jednej z tych grup. Szansa, że wystąpią u nich dolegliwości lękowe jest więc duża. Oprócz tego większość przebywających tu Polaków ma trudności z językiem niderlandzkim. Biorąc pod uwagę krótki zwykle okres ich przebywania w Holandii nie ma w tym, według ekspertów, niczego nadzwyczajnego. Właśnie dlatego Przychodnia GGZ Keizersgracht nalegała na udostępnienie odpowiedniej pomocy w języku polskim dla osób cierpiących z powodu dolegliwości lękowych.

O module

Przy tworzeniu polskojęzycznej treści skorzystano z istniejącej, niderlandzkiej wersji *modułu lękowego* opracowanego przez Fundację Mirro. Specjaliści z Przychodni GGZ Keizersgracht przetłumaczyli – oraz gdzie było to konieczne – dopasowali jego treść do potrzeb polskiej grupy docelowej. Zainteresowani mogą korzystać z modułu w dowolnej, najbardziej im odpowiadającej chwili. Na podstawie wyników testu wstępnego można natychmiast przystąpić do korzystania z kolejno udzielanych wskazówek, ale można również wybrać interesujące kogoś konkretne tematy. Z całego modułu można korzystać w dowolnym, indywidualnym tempie. Moduł atakipaniki.mirro.nl może być także dobrym uzupełnieniem terapii u psychologa lub lekarza medycyny pracy.

Koniec

* Griner & Smith, 2006. *Culturally Adapted Mental Health Interventions: A Meta-Analytic Review*

GGZ Keizersgracht

Przychodnia Zdrowia Psychicznego GGZ Keizersgracht w Amsterdamie została założona w 2009 r. i skupia psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów różnych specjalizacji.

GGZ Keizersgracht służy profesjonalną pomocą, dopasowaną do potrzeb pacjenta, tak dorosłego jak i dziecka, głównie w języku polskim. Zgodnie ze swoim hasłem: „Od prewencji do opieki” Przychodnia GGZ Keizersgracht połączyła swe siły z Fundacją Mirro, by stworzyć ten właśnie prewencyjny moduł samopomocy przy najczęściej występujących dolegliwościach lękowych.

Fundacja Mirro

Ludzie z zaburzeniami psychicznymi muszą ufać, że otrzymują optymalną pomoc i wsparcie. Pomoc, która jest na czas, jest jednoznaczna i celowa, ma miejsce w bezpiecznym otoczeniu i jest dopasowana do indywidualnych problemów, potrzeb i możliwości. By ten cel osiągnąć Fundacja Mirro tworzy strony internetowe służące samopomocy. Strony te ukierunkowane są na różnorodne tematy, od problemów ze snem lub w życiu zawodowym do przepracowania żałoby lub problemu alkoholowego u ludzi starszych. Fundacja Mirro sukcesywnie rozszerza ofertę modułów samopomocy. Pełną ofertę (w języku niderlandzkim) można znaleźć tu: www.mirro.nl/aandeslag

Więcej informacji na ten temat:

- Więcej informacji: www.mirro.nl/online-zelfhulp
- Pełna oferta: www.mirro.nl/aandeslag

Informacja dla redakcji:

Osobą kontaktową w sprawie projektu jest:

Myrthe Klinkhamer, Communicatieadviseur Stichting Mirro

myrthe.klinkhamer@mirro.nl

06– 23 28 15 86