Informacja prasowa

**Med-Stres SOS – na pomoc służbie zdrowia**

**Każdego dnia walczą o życie tysięcy ludzi w Polsce, pracują godzinami w stanie stałego zagrożenia i pod wpływem silnych emocji. Nie widzą swoich bliskich, często brakuje im środków bezpieczeństwa, ale też chwili wytchnienia. Tak w czasie pandemii COVID-19 wygląda rzeczywistość pracowników służby zdrowia. Aby wesprzeć ich w radzeniu sobie ze stresem w obecnej sytuacji, zespół psychologów z Uniwersytetu SWPS stworzył program wsparcia dla przedstawicieli zawodów medycznych.**

Med-Stres SOS to bezpłatny program psychologiczny skierowany do przedstawicieli zawodów medycznych. Jego zadaniem jest wspieranie medyków w radzeniu sobie z nasilonym napięciem wywołanym pracą w czasie pandemii koronawirusa. Jest dostępny całkowicie online, dlatego można z niego korzystać w każdym miejscu, o każdej porze. Wystarczy tylko telefon, tablet lub komputer i połączenie z internetem. Interwencja obejmuje 8 krótkich modułów, które można wykonywać w dowolnej kolejności i zawsze można do nich wrócić. Ćwiczenia trwają od 2 do 30 minut, obejmują m.in. zajęcia relaksacyjne, mindfulness i pomiar samopoczucia.

*Program* *nie jest terapią, ale formą pomocy w radzeniu sobie ze stresem w pracy w trudnych warunkach. Wszystkie ćwiczenia w Med-Stres SOS powstały w oparciu o dowody naukowe, a skuteczność jego pierwotnej formy została sprawdzona w badaniu eksperymentalnym –* wyjaśnia   
dr Ewelina Smoktunowicz, psycholog, kierownik projektu.

**Psychologowie na rzecz służby zdrowia**

Pandemia i związana z nią sytuacja w szpitalach, placówkach medycznych i domach pomocy społecznej w dużym stopniu wpływają na kondycję psychiczną osób tam pracujących. W obecnych warunkach personel medyczny ma znacznie ograniczone możliwości zadbania o samych siebie i swoje samopoczucie. Zadaniem Med-Stres SOS jest właśnie poprawa stanu mentalnego i formy oraz pomoc w radzeniu sobie z nadmiernym napięciem. Program skupia się na wzmacnianiu zasobów wewnętrznych poprzez budowanie przekonania o własnej skuteczności i przeświadczenia o tym, że wsparcie społeczne jest dostępne.

*Poprzez Med-Stres SOS chcemy pomóc pracownikom służby zdrowia lepiej radzić sobie ze stresem w ich codziennej pracy, w obecnej sytuacji. Choć z programu może skorzystać każdy, kto wykonuje zawód medyczny, będzie on najbardziej przydatny dla tych, którzy chcą kontynuować pracę i potrzebują do tego swoistego „paliwa”. Staramy się w nim pokazać, jak zadbać o własne wewnętrzne zasoby, co jest warunkiem koniecznym, żeby w móc trwale pomagać innym* – dodaje dr Smoktunowicz.

Zadania zawarte w programie opracowane zostały we współpracy z doświadczonymi terapeutami. Powstały w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne oraz rezultaty badań naukowych.

Med-Stres SOS jest dostępny na stronie: <https://medstres.sos.pl/>

Programowi towarzyszy badanie, w którym udział jest dobrowolny i nie stanowi warunku koniecznego do korzystania ze wsparcia.

Projekt powstał z inicjatywy psychologów z Uniwersytetu SWPS: dr Eweliny Smoktunowicz oraz dr Magdaleny Leśnierowskiej. Działanie Med-Stres SOS oparte jest na funkcjonowaniu poprzedniego programu (Med-Stres) dla tej samej grupy zawodowej. Med-Stres SOS stworzony jest z myślą o wszystkich pracownikach medycznych, którzy od początku wybuchu pandemii, każdego dnia ratując nasze życie, sami muszą radzić sobie z trudnymi emocjami.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.