

WHY THE PRESJI

Rzeczywistość dziś:

Świat, w którym żyjemy nie wspiera zdrowia psychicznego. Konsumpcjonizm, oczekiwanie prestiżu i wyścig po społecznej drabinie sprawiają, że wszechobecne są poczucie obciążenia i presja. **Dlatego najlepszym dostępnym sposobem zmieniania świata jest wpływanie na to jak poszczególne osoby ten świat przeżywają.**

Misją Projektu The Presja jest dawanie ludziom ULGI psychicznej w świecie presji.

Realizujemy to poprzez zapewnianie im narzędzi dostosowanych do ich sytuacji i stanu zdrowia, pozwalających na pełniejsze i szczęśliwsze życie.

Dlaczego działamy?

Wszystkie nasze działania mają przynosić ludziom **psychiczną ulgę**. Pragniemy dawać ulgę:

- osobom chorym na depresję,
- ich bliskim oraz,
- wszystkim zmagającym się z presją i chronicznym stresem.

Każdym krokiem przybliżamy się do świata bez presji, depresji i samobójstw. Zmieniamy świat na bardziej przyjazny, ludzki i łatwiejszy w przeżywaniu.

Jak działamy?

Przyświecają nam rzetelność, transparentność i otwartość na każdego. Opieramy się zarówno o tradycyjne, jak i nowoczesne technologicznie metody. Sposoby działania mają pozostawiać sprawczość i odpowiedzialność po stronie podopiecznych oraz być dla nich wsparciem i inspiracją.

Wartości

Po środku systemu wartości Projektu The Presja jest **człowiek**. Każda osoba **ma wartość i zasługuje na pomoc**. Każda osoba ma swoją własną, odrębną historię, więc potrzeba empatii, akceptacji i zaangażowania, żeby udzielić najlepszego, indywidualnego wsparcia.

• **Profesjonalizm**

Po pierwsze nie szkodzić. Do wiedzy o zdrowiu psychicznym podchodzimy holistycznie, ale ponad wszelką wątpliwość odpowiedzialnie - w oparciu o rzetelny dorobek naukowy. Opieramy się o skuteczne metody, a gdy popełniamy błąd to poprawiamy go i uczymy się.

• **Transparentność**

W Projekcie The Presja wszystko jest jasne i jawne. Ludzie z nami związani muszą mieć pełną informację, aby podejmować możliwie najlepsze decyzje. Projekt powstał jako inicjatywa oddolna i o jego charakterze powinni decydować w szczególności wolontariusze, pracownicy, darczyńcy i podopieczni.

• **Otwartość**

Pomagamy wszystkim, bez względu na ich wiarę, rasę, płeć, status społeczny, miejsce zamieszkania oraz reprezentowane poglądy. Nie budujemy dystansu, stygmatyzacji, biurokracji i murów. Budujemy i wspieramy zaufanie, tolerancję i odwagę osobistą.

Co robimy?

- **edukujemy i prowadzimy profilaktykę** o presji i depresji, realizujemy szkolenia, webinary, infografiki, podcasty, kampanie edukacyjne, prowadzimy i popularyzujemy badania.
- **pomagamy ludziom utrzymać równowagę psychiczną** - jesteśmy często pierwszym kontaktem, drogowskazem, przewodnikiem, przyjacielem, asystentem.
- **współfinansujemy leczenie depresji** tam gdzie to najbardziej potrzebne.