

# Dramatyczny wzrost przypadków depresji w Polsce!



O DEPRESJI

**Zadbaj o zdrowie psychiczne mieszkańców**



Krakowska Akademia Profilaktyki

**W 2023 r. przyślij większe  
zamówienie i odbierz gratis  
profesjonalny alkomat oraz inne prezenty!**

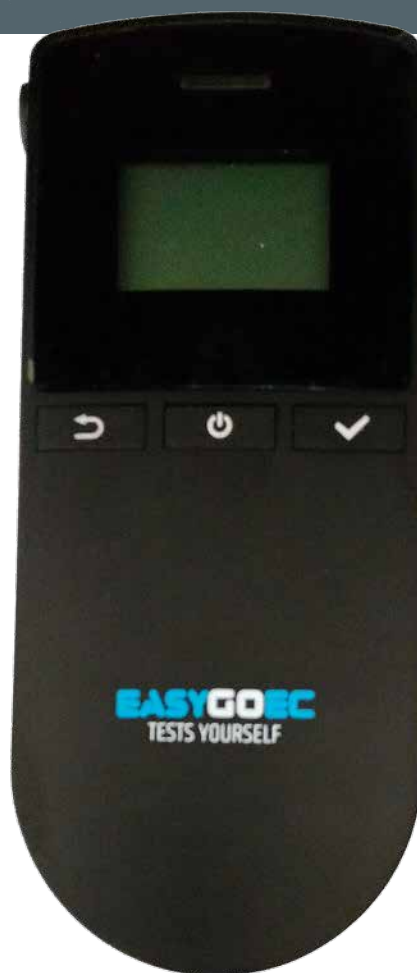


# Zapraszamy w 2023 r. Pierwszy kwartał to idealny czas na uzupełnienie zapasów materiałów. Zrób większe zakupy i odbierz atrakcyjne prezenty!



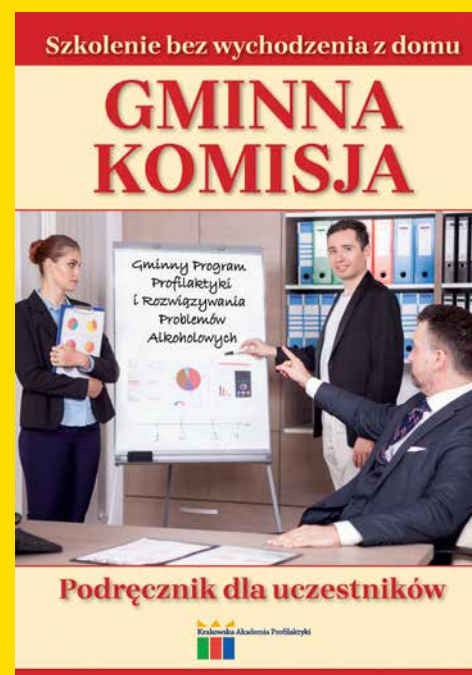
## Profesjonalny kalibrowany alkomat

**Każdy samorząd, który złoży zamówienie za minimum 10 tys. zł netto, otrzyma w prezencie alkomat.** To przydatne narzędzie w pracy profilaktycznej, które może być wykorzystywane przy różnych okazjach. Alkomat wyposażony jest w elektrochemiczny sensor o wysokiej dokładności i trwałości. **Czas poboru próbki to jedynie 3-4 sekundy!** W komplecie 5 ustników.



## Gminna Komisja – wygodny pakiet szkoleniowy

Każdy samorząd, który zamówi materiały Krakowskiej Akademii Profilaktyki za więcej niż 5 tys. zł, otrzyma **sprawdzone szkolenie dla członków Gminnych Komisji – bez konieczności wychodzenia z domu!**





## Prestiżowa, personalizowana statuetka „Gmina zasłużona dla profilaktyki” z wygrawerowaną nazwą samorządu

Gmina, który przystąpi do wszystkich pięciu kampanii Krakowskiej Akademii Profilaktyki, otrzyma **elegancką, personalizowaną statuetkę** z wygrawerowaną nazwą samorządu i hasłem „zasłużony dla profilaktyki”.

## Więcej korzyści!

**Zamów kilka kampanii i uzupełnij zapasy. W 2023 r. samorządy otrzymają aż pięć transz środków na działalność profilaktyczną (trzy raty „korkowego” i dwie raty „małpkowego”).**

**Warto zainwestować pieniądze w sprawdzone materiały i odebrać praktyczne prezenty.**



## Ogromny wzrost przypadków depresji

**Trudne doświadczenia ostatnich lat, wojna tocząca się tuż przy polskiej granicy, kryzys ekonomiczny, rosnąca inflacja – to wszystko sprawia, że depresja zbiera ponure żniwo. Szacuje się, że obecnie aż 4 miliony Polaków zmagają się z tą niebezpieczną chorobą!** Depresja jest istotnym czynnikiem ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne!

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób, a do 2030 r. zajmie **pierwsze miejsce na liście najczęstszych schorzeń.**

# Wspólnie powstrzymajmy falę depresji! Jedyna taka kampania

**Nieleczona depresja może prowadzić do tragicznych konsekwencji!** Statystyki policyjne z ostatnich lat wskazują, że jedną z najczęstszych przyczyn prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży są zaburzenia psychiczne, w tym depresja.

Od miesięcy otrzymywaliśmy od samorządów sygnały o silnej potrzebie docierania do mieszkańców z informacjami na temat zdrowia psychicznego. **Właśnie dlatego stworzyliśmy nową kampanię o depresji.**

To wyjątkowy zestaw materiałów opracowanych z myślą o psychicznych skutkach koronawirusa, wojny na Ukrainie oraz niepewnej sytuacji ekonomicznej.



## W kampanii:

- **Podejmujemy** temat depresji u nastolatków i osób starszych.
- **Zamieszczamy** test, który pozwoli stwierdzić, czy problemy są tylko przedłużającym się smutkiem, czy też mogą świadczyć o chorobie.
- **Opisujemy** symptomy mogące świadczyć o depresji.
- **Przekonujemy**, że problemy psychiczne nie są powodem do wstydu.
- **Zachęcamy** do podjęcia leczenia i wskazujemy sposoby na znalezienie wsparcia.
- **Prezentujemy** przejmujące świadectwa osób, które zmierzyły się z depresją.





# Znakomity zestaw materiałów. Co proponujemy samorządom?

Poza tradycyjnym zestawem ulotek i plakatów w pakiecie kampanii zawarliśmy:

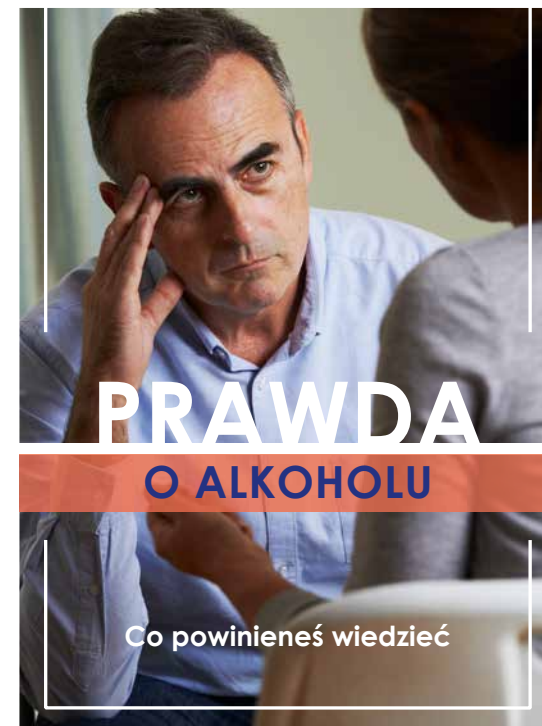


## → **Certyfikat włączenia się w koalicję gmin na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa**

Dokument potwierdza włączenie się do grupy samorządów, które postanowiły wyjść naprzeciw problemom. Certyfikat jest świadectwem, że trzeba stawiać na profilaktykę i przeciwdziałanie problemom społecznym! Warto się nim pochwalić w urzędzie lub na stronie internetowej.

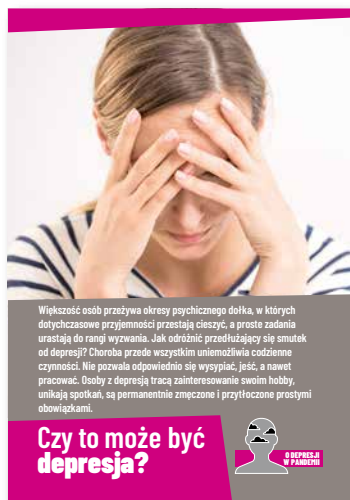
## → **Broszury *Prawda o alkoholu.* Co powinieneś wiedzieć**

Publikacja to kompendium wiedzy na temat alkoholu, jego działania na organizm oraz uzależnień. Prosty język i przyjazna forma pozwolą mieszkańcom sprawdzić, czy ich picie jest bezpieczne, oraz znaleźć wsparcie dla osób z problemem alkoholowym. W publikacji wyjaśniamy, czym jest płodowy zespół alkoholowy, obalamy mity na temat picia oraz uświadamiamy zagrożenia.





# Pakiet ulotek i plakatów



**Czy to może być depresja?**  
Ulotka, format A4 złożone do A5



**Depresja to nie wstyd!**  
Ulotka, format 2/3 A4  
złożone na pół



**Depresja. Jak wspierać bliskich?**  
Ulotka, format A4 złożone do A5



**Smutek czy już depresja?  
Rozwiąż test i przekonaj się!**  
Ulotka, format 1/3 A4



**Smutek czy depresja? Masz  
wątpliwości? Skontaktuj się  
ze specjalistą!**  
Plakat, format B2



**Świat toczył się zupełnie  
obok mnie - historia Marty  
(36 lat)**  
Ulotka, format A4 złożone do A5



**Depresja seniora -  
o czym warto wiedzieć**  
Ulotka, format 2/3 A4  
złożone na pół



**Czułam, jakby ktoś odebrał  
mi dotychczasowe życie -  
historia Kingi (16 lat)**  
Ulotka, format A4 złożone do A5



**Depresja  
u nastolatka?  
Tak, to możliwe!**  
Ulotka, format 1/3 A4



**Nie lekceważ depresji!**  
Plakat, format B2

# Wybierz opcję „Zaczynamy wcześniej” i rozpocznij działania od razu



Warto już na początku roku wzmocnić działania i zaangażować się w kampanię, która przynosi mieszkańcom realne korzyści.

**Zachęcamy do skorzystania z opcji „Zaczynamy wcześniej”, dzięki której materiały wraz z fakturą trafią do Państwa w ciągu 2 dni od nadesłania zgłoszenia.** Pozwoli to natychmiast zaplanować działania na 2023 r. Opcja realizowana jest od 2 stycznia do 31 marca 2023 r. Do gmin, które nie zaznaczają „Zaczynamy wcześniej!”, materiały kampanii i fakturę wysyłamy 31 marca 2023 r.

**Warto pamiętać, że w tym roku gminy aż pięciokrotnie otrzymują pieniądze na działalność profilaktyczną (trzy raty „korkowego” i dwie raty „małpkowego”). Środki warto wykorzystać na działania edukacyjne wynikające z art. 4<sup>1</sup>ust. 1 pkt 3 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.**

Koszt pełnego pakietu kampanii to 5000 zł + VAT. Możesz zakupić połowę pakietu lub jego wielokrotność. Nie prowadzimy sprzedaży mniejszych zestawów. Formularz zgłoszenia do kampanii należy wysłać faksem pod numer **12 635 19 19** lub pocztą na adres:

**Krakowska Akademia Profilaktyki, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków.**

## Kontakt z biurem kampanii

- tel.: 12 635 20 20, faks: 12 635 19 19
- e-mail: [info@akademiiaprofilaktyki.pl](mailto:info@akademiiaprofilaktyki.pl)
- [www.odepresjiwpandemii.pl](http://www.odepresjiwpandemii.pl)



## W skład pakietu wchodzi:

- Broszury *Prawda o alkoholu. Co powinieneś wiedzieć* – 100 egzemplarzy
- Certyfikat dołączenia do koalicji gmin na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa – 1 egzemplarz

### Ulotki:

- *Czy to może być depresja?* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Depresja. Jak wspierać bliskich?* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Świat toczył się zupełnie obok mnie* – historia Marty (36 lat) – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Czułam, jakby ktoś odebrał mi dotychczasowe życie* – historia Kingi (16 lat) – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Depresja to nie wstyd!* – format 2/3 A4 złożone na pół, 300 egzemplarzy
- *Depresja seniora – o czym warto wiedzieć* – format 2/3 A4 złożone na pół, 300 egzemplarzy
- *Smutek czy już depresja? Rozwiąż test i przekonaj się!* – format 1/3 A4, 300 egzemplarzy
- *Depresja u nastolatka?* *Tak, to możliwe!* – format 1/3 A4, 300 egzemplarzy

### Plakaty:

- *Smutek czy depresja? Masz wątpliwości? Skontaktuj się ze specjalistą!* – format B2, 30 egzemplarzy
- *Nie lekceważ depresji!* – format B2, 30 egzemplarzy