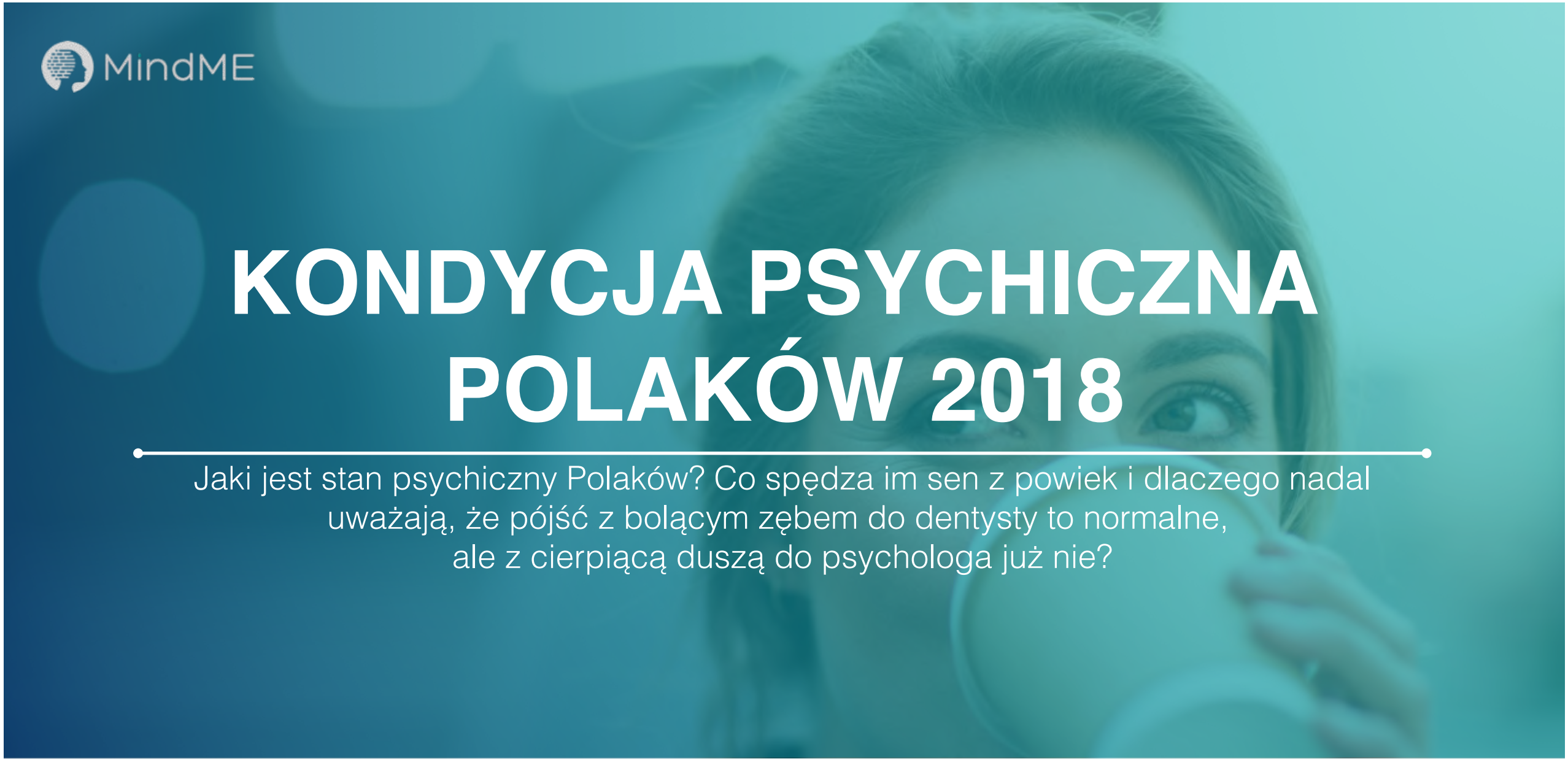
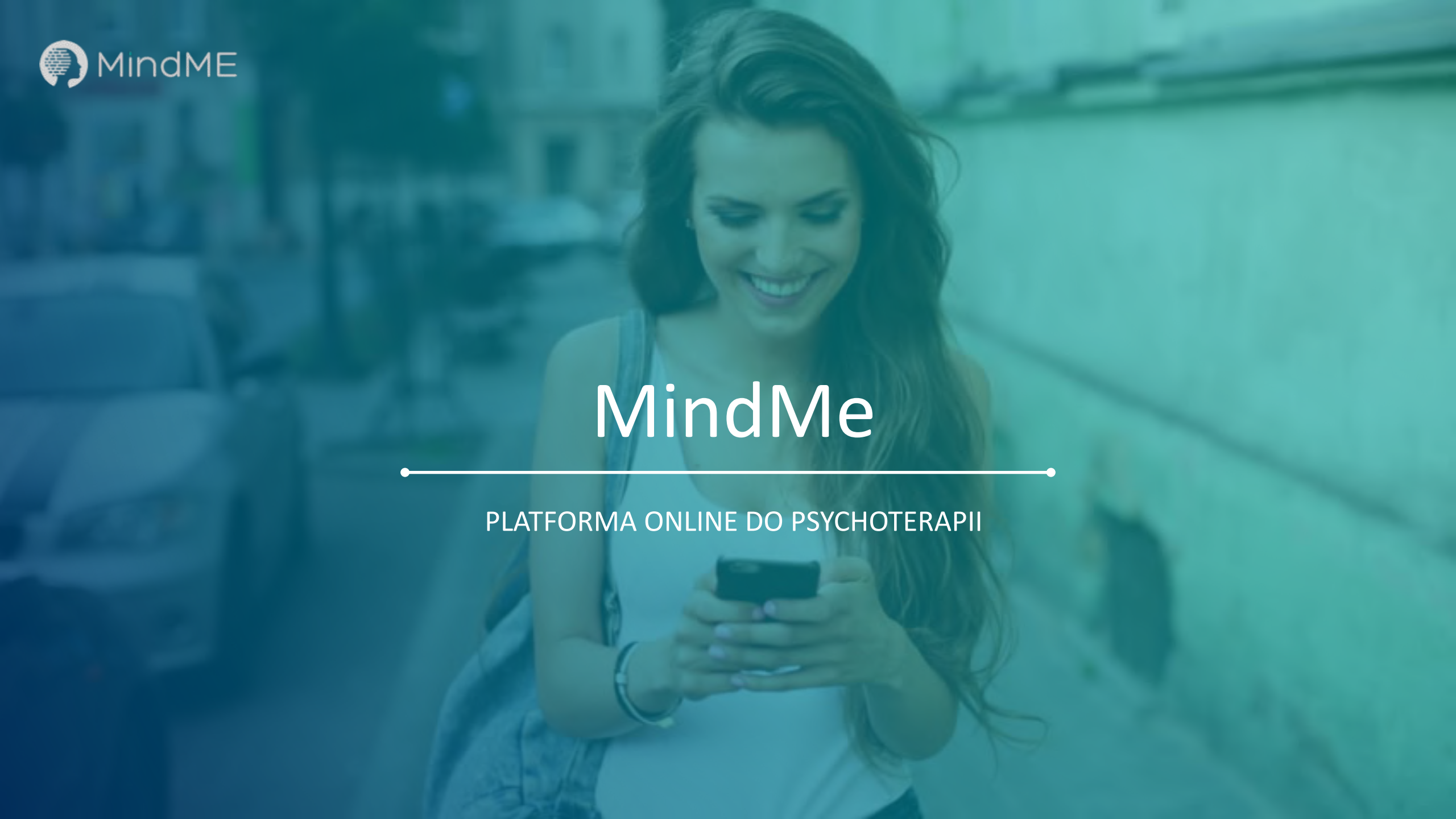


MindME

KONDYCJA PSYCHICZNA POLAKÓW 2018

Jaki jest stan psychiczny Polaków? Co spędza im sen z powiek i dlaczego nadal uważają, że pójść z bolącym zębem do dentysty to normalne, ale z cierpiącą duszą do psychologa już nie?

MindMe Inc. przy współpracy z agencją reklamową Good Division i domem badawczym Gfk zleciło badanie mające na celu zdiagnozowanie kondycji psychicznej, głównych problemów, postaw i sposobu korzystania z terapii. Na reprezentatywnej grupie badawczej ustaliliśmy, jak wygląda stosunek do terapii ze względu na wiek, płeć, majętność, wykształcenie i sytuację rodzinną.



MindMe

PLATFORMA ONLINE DO PSYCHOTERAPII

Czym jest MindMe?

MindMe Inc. to firma założona przez dwójkę Polaków – Anię Labno i Tomka Młoduchowskiego. Od wielu lat oboje mieszkają w USA, gdzie poznali się na studiach na MIT. Oboje pełni energii do zmieniania śiata, w trakcie rozwijających się karier, okazało się, że dzielą pasję nie tylko do biznesu i consultingu, ale także – ponieważ żadne z nich raczej nie wróci na stałe do Polski – oboje chcieli zrobić coś dobrego dla swojego kraju.

Ze względu na pasję zmieniania świata na lepsze, a także osobiste doświadczenia, stwierdzili, że chcą uczynić życie ludzi lepszym poprzez poprawę ich stanu psychicznego. Nie mieli własnej kliniki ani wiedzy o terapii, najprostsze więc wydało się stworzenie platformy dzięki której można połączyć wykfalifikowanych ekspertów terapii z potrzebującymi wsparcia osobami. Tak powstało MindMe –pierwsza w Polsce platforma pozwalająca na przeprowadzenie procesu o pełnej wartości terapeutycznej w sposób zdalny.

MindME

TŁO SYTUACYJNE

Według statystyk, **1 na 5** Polaków ma problemy natury psychologicznej, ale tylko niewielki odsetek stara się coś z tym zrobić. **88%** mieszkańców mniejszych miejscowości, uważa, że korzystanie z terapii nie jest czymś normalnym i tylko **2%** z nich przyznaje, że oni, lub ktoś z ich otoczenia skorzystał z takiej pomocy.

Sytuacja ma się trochę lepiej w większych miastach, gdzie **27%** mieszkańców ma w swoim otoczeniu kogoś, kto odbył terapię, lub sama miała z tym do czynienia. **36%** osób z wyższym wykształceniem uważa terapię za coś normalnego. Na terapie są najbardziej otwarte kobiety w wieku 30-39 lat, z dużych miejscowości i z wyższym wykształceniem. Temat jest trudny dla mężczyzn, osób ze wsi i małych miejscowości oraz osób z wykształceniem podstawowym.

Główną barierą w podjęciu terapii jest poczucie wstydu i przekonanie, że terapia „nie jest czymś normalnym” a także brak znajomości objawów chorobowych, co prowadzi do ich bagatelizowania.

Naszym celem jest poinformowanie jak największej liczby Polaków o objawach najczęściej występujących zaburzeń (przewlekłych lęków i depresji) i zachęcenie ich do podjęcia działań.

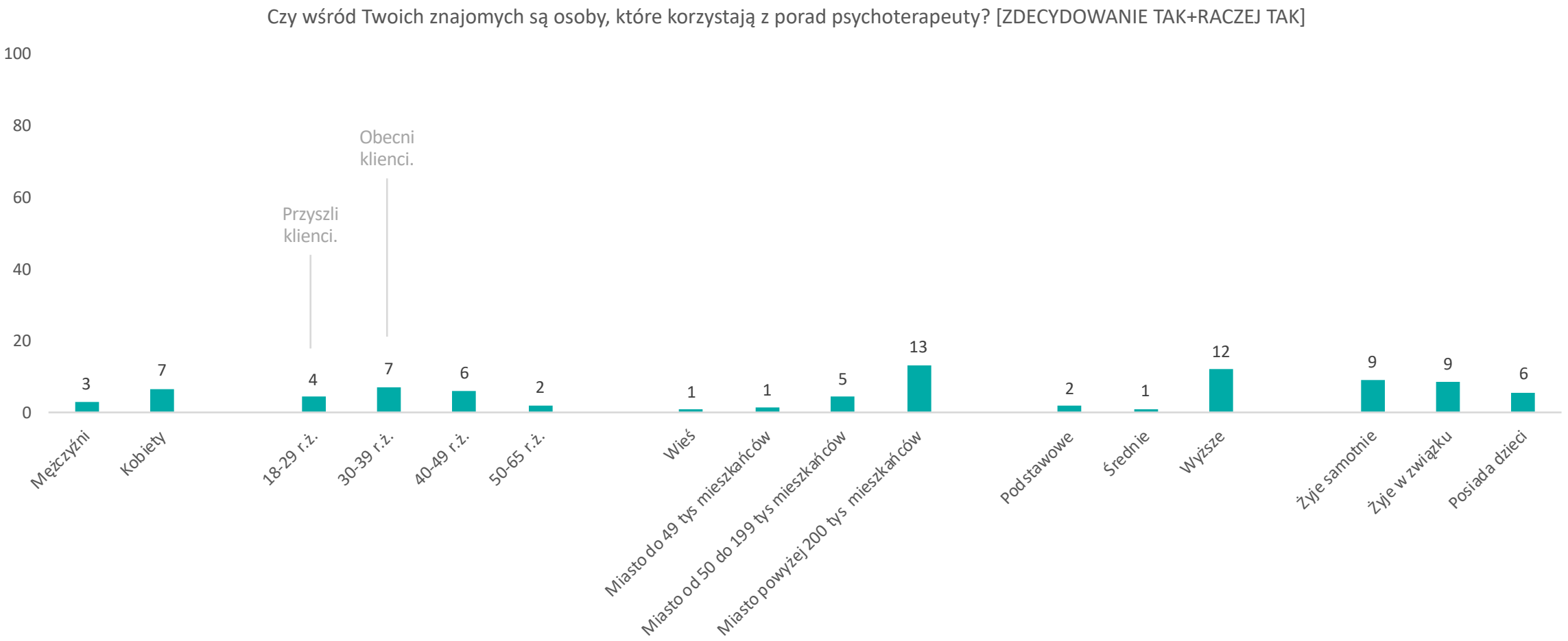

MindME
GRUPA DOCELOWA

MindME

WYMIARY ANALIZY GRUPY POTENCJAŁOWEJ



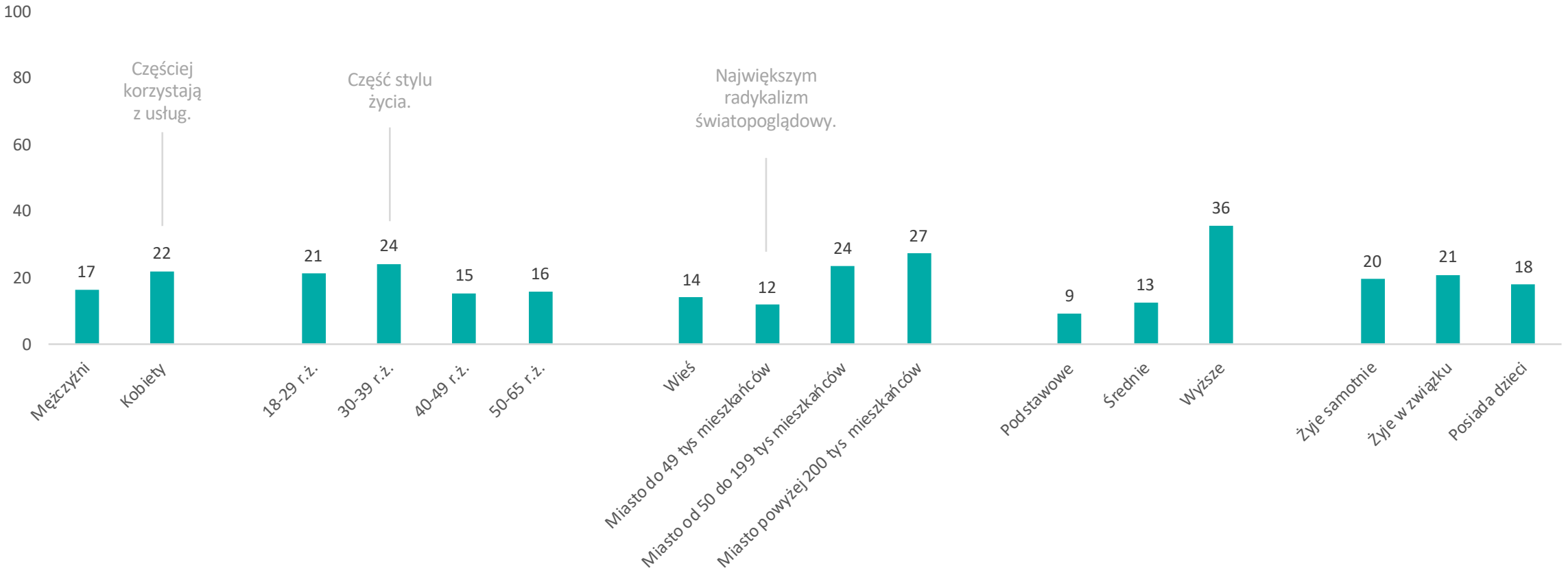
OTWARTOŚĆ NA PSYCHOTERAPIĘ



BADANIA WŁASNE, ANKIETA CAWI, N=381

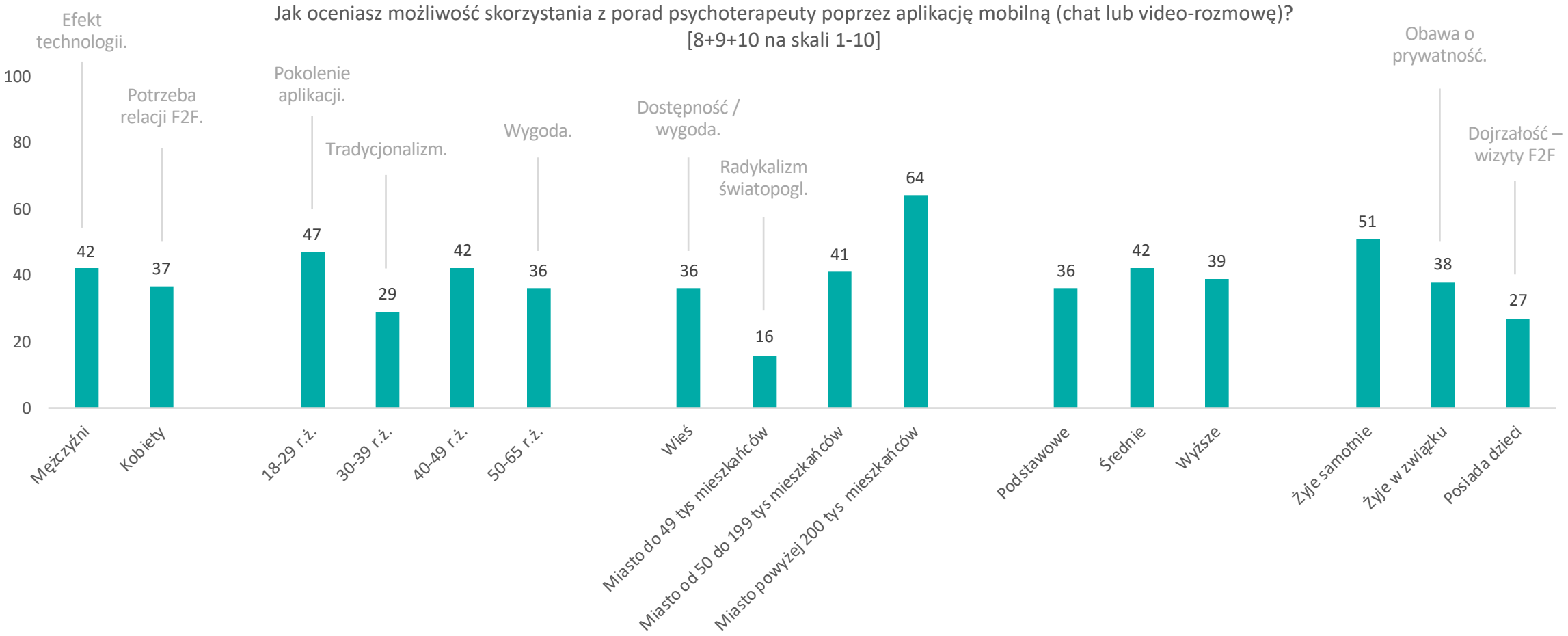
OTWARTOŚĆ NA PSYCHOTERAPIĘ

W jakim stopniu zgadzasz się ze stwierdzeniem „W dzisiejszych czasach korzystanie z pomocy psychoterapeuty jest czymś normalnym” [ZDECYDOWANIE TAK+RACZEJ TAK]



BADANIA WŁASNE, ANKIETA CAWI, N=381

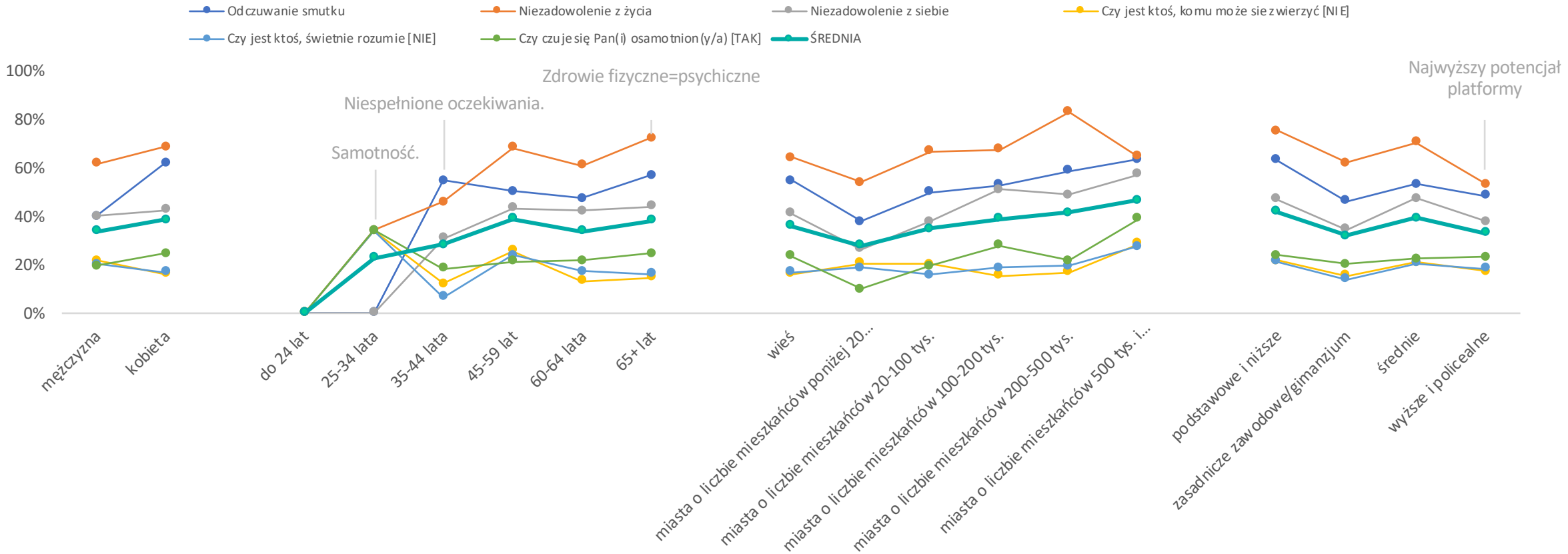
OTWARTOŚĆ NA PSYCHOTERAPIĘ



BADANIA WŁASNE, ANKIETA CAWI, N=381

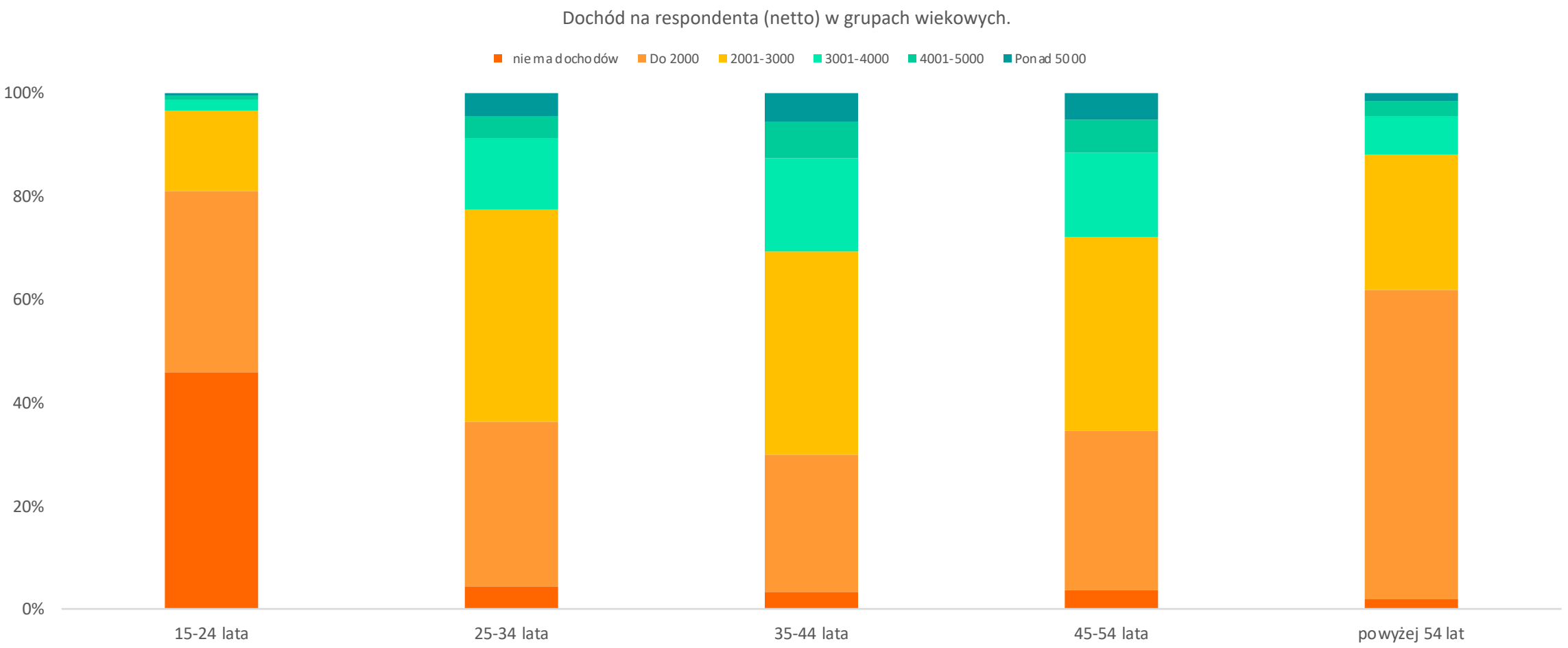
EPIDEMIOLOGIA

Poniżej w oddzielonych poziomymi liniami okienkach N, O, P itd. opisane są różne kategorie odczuć i zachowań. W każdym punkcie proszę przeczytać uważnie wszystkie cztery twierdzenia i wybrać jedno, które najlepiej oddaje Pana odczucia lub przekonania.



ORPACOWANIE WŁASNE NA PODSTAWIE: DIAGNOZA SPOŁECZNA,
raporty: Czapiński J., Panek T. (red.) ([rok]). Diagnoza społeczna [2015].
www.diagnoza.com

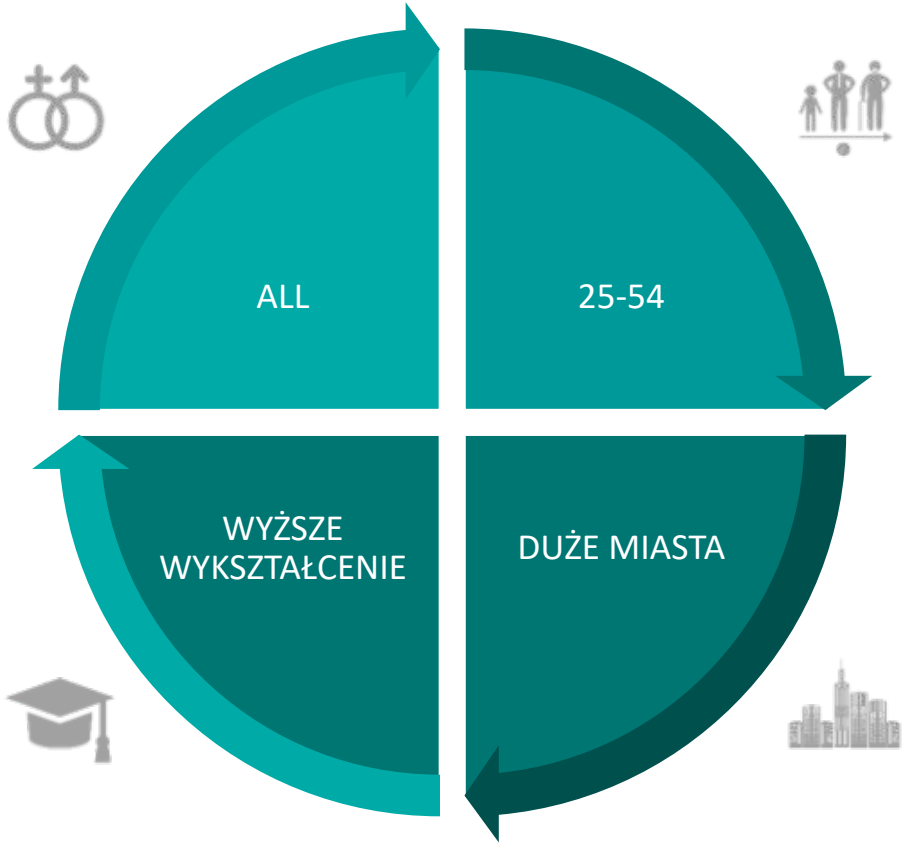
MOŻLIWOŚCI FINANSOWE



KANTAR TGI 2017

MindME

GRUPA DOCELOWA



SĄ OTWARCI NA PSYCHOTERAPIĘ | CHCĄ KORZYSTAĆ Z APLIAKCJI MOBILNEJ | ZNAJDUJĄ SIĘ W STREFIE „ZAGROŻENIA” PROBLEMAMI | STAĆ ICH NA OPŁACENIE ABONAMENTU

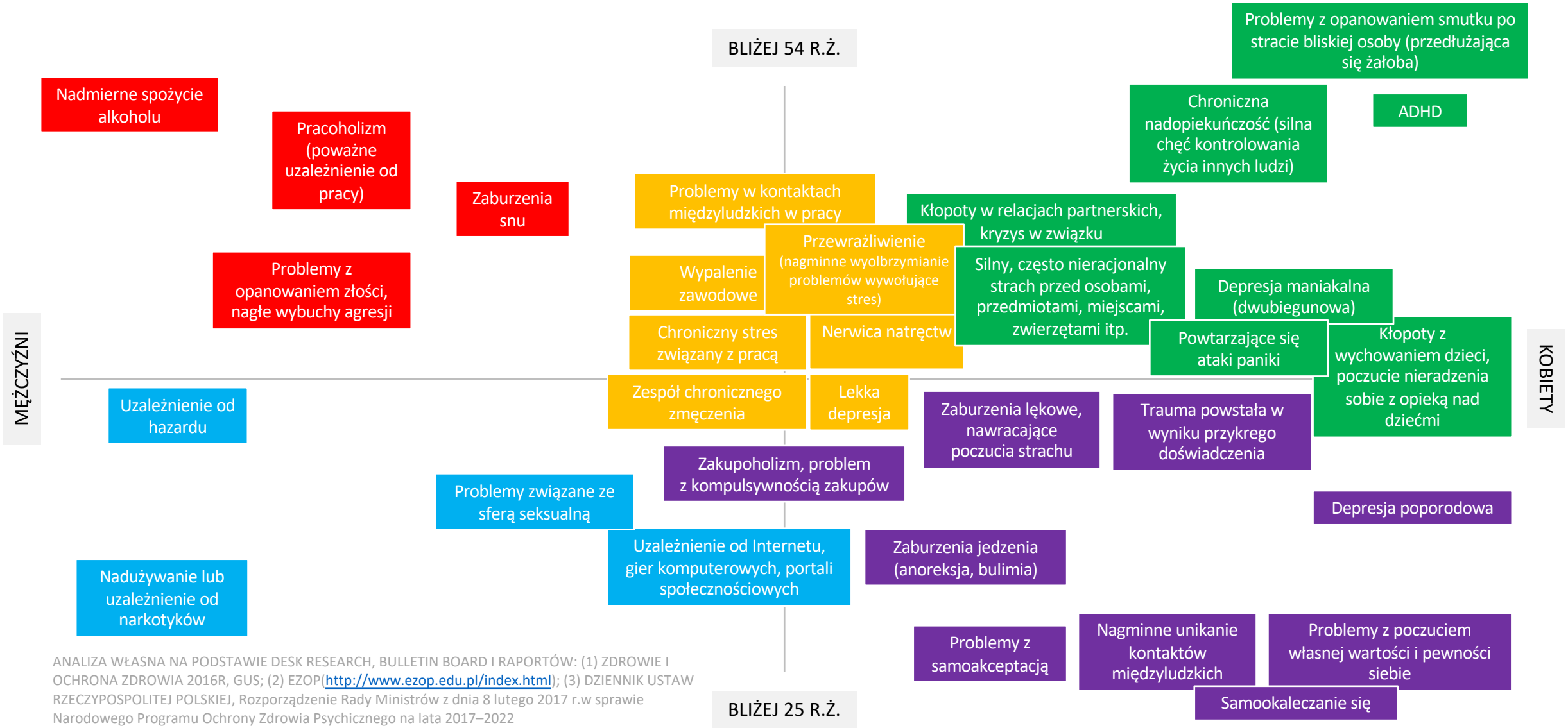


MindME

SEGMENTY KONSUMENCKIE

MAPA PROBLEMÓW PSYCHOLOGICZNYCH

MAPA PROBLEMÓW PSYCHOLOGICZNYCH W GRUPIE DOCELOWEJ



ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE DESK RESEARCH, BULLETIN BOARD I RAPORTÓW: (1) ZDROWIE I OCHRONA ZDROWIA 2016R, GUS; (2) EZOP(http://www.ezop.edu.pl/index.html); (3) DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ, Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r.w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022

PRACOHOLIZM I WYPALENIE - PRZYKŁAD

ADAM

W styczniu skończył 40 lat. Pracuje w jednej z największych firm ubezpieczeniowych w kraju na stanowisku starszego analityka.

Ma żonę i dwie córeczki, które ze względu na psującą się sytuację w firmie, widuje co raz rzadziej.

We wrześniu minie 12 lat odkąd Adam zaczął pracę w obecnej firmie. Przez ten czas dwukrotnie awansował i… dwukrotnie chciał to rzucić, spakować torby i wyprowadzić się na Suwalszczyznę.

Presja ze strony ciągle zmieniającego się szefostwa, ostatnie zwolnienia oraz notoryczne nadgodziny, sprawiają, że Adam jest stale przemęczony i poddenerwowany (co dodatkowo wzmaga zbyt często pita kawa).

Od niedawna Adam zaczął również odczuwać problemy ze snem a jego żona zauważyła, że częściej sięga po mocne alkohole. Parę razy przyłapała go nawet na powrocie do palenia papierosów.

Z dnia na dzień Adam staje się innym człowiekiem – rzadziej się uśmiecha, czas wolny spędza sam a narastająca frustracja co raz przeradza się w ataki niekontrolowanej agresji.



- Chroniczny stres związany z pracą
- Zespół chronicznego zmęczenia
- Wypalenie zawodowe
- Zaburzenia lękowe, nawracające poczucia strachu
- Zaburzenia snu
- Pracoholizm (poważne uzależnienie od pracy)
- Kłopoty w relacjach partnerskich, kryzys w związku
- Nadmierne spożycie alkoholu

WYPALENIE ZAWODOWE I DEPRESJA - PRZYKŁAD

ELŻBIETA

Żona Adama.

Zawsze punktualna, zawsze przygotowana. Chodząca perfekcja, która pod twardą skorupą menadżera skrywa co raz więcej problemów.

Kariera Elżbiety jest ciągiem szybkich awansów, pomiędzy którymi urodziła dwójkę dzieci. Potem krótki macierzyński, zostawianie dzieci pod opieką dziadków… i tak minęło prawie 10 lat podczas, których widywała je rzadziej niż służbowy laptop.

Pierwsze oznaki zmęczenia (wypalenia?) pracą zaczynają przekładać się na życie prywatne – nagłe zmiany nastrojów, długie okresy przypominające depresje, co raz częstsze kłótnie z mężem i powtarzające się problemy z dziećmi, które zdecydowanie za dużo czasu spędzają przed ekranami swoich tabletów.

Eli brakuje przede wszystkim osoby, którą ją zrozumie, wysłucha bez oceniania i pozwoli zrozumieć siebie, swoje potrzeby a także wesprze w określeniu życiowych celów (nie koniecznie tych zawodowych).



Chroniczny stres związany z pracą

Wypalenie zawodowe

Zespół chronicznego zmęczenia

Nerwica natręctw

Lekka depresja

Zaburzenia lękowe, nawracające poczucia strachu

Przewrażliwienie (nagminne wyolbrzymianie problemów wywołujące stres)

Problemy w kontaktach międzyludzkich w pracy

Kłopoty w relacjach partnerskich, kryzys w związku

Kłopoty z wychowaniem dzieci, poczucie nieradzenia sobie z opieką nad dziećmi

SAMOTNOŚĆ I PROBLEMY Z POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI - PRZYKŁAD

TOMEK I ANIA

Tomek i Ania mieszkają w Krakowie. Znają się z liceum społecznego, które wspólnie ukończyli kilka lat temu.

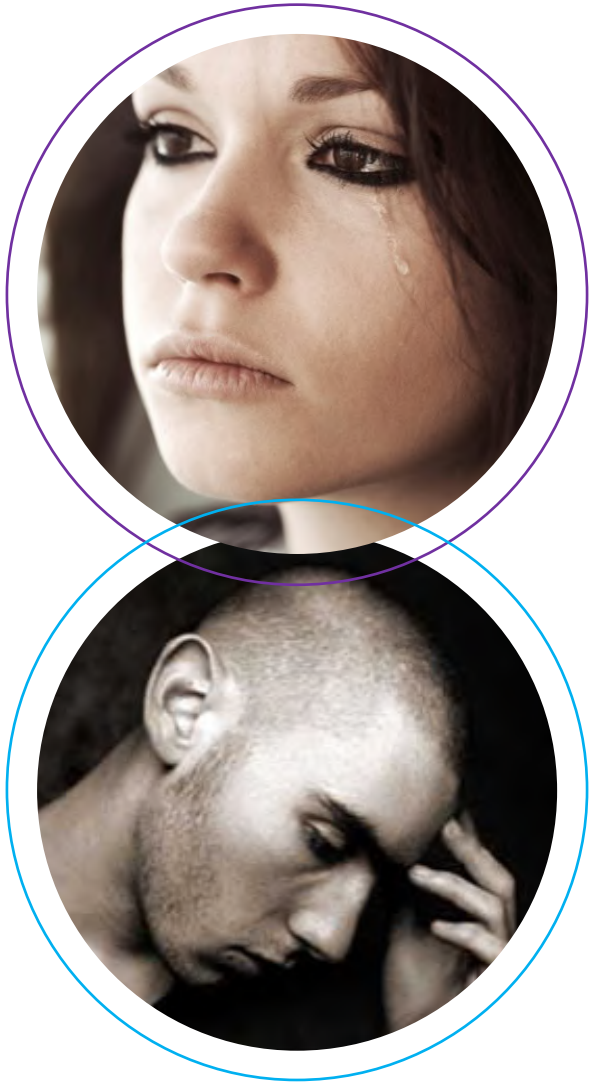
Oboje pochodzą z tzw. dobrych domów. Na pozór niczego im w życiu nie brakuje. Mieszkają w dużych domach, otaczają się drogimi markami (telefony od Apple, ubrania od Calvin Klein) a 2 razy w roku wyjeżdżają na zagraniczne wakacje..

W szkole są zawsze w centrum uwagi. Po szkole… raczej rzadko. Rodzice pracują od rana do późnego wieczora. Nigdy nie ma ich w domu, dlatego Tomek i Jowita, mimo, że fizycznie nigdy nie są samotni, psychicznie czują się „osieroceni”.

Co więcej, wychowanie w dobrobycie sprawiło, że zaczynają szukać problemów tam, gdzie ich nie ma – w wyglądzie, w tym co mają myśleć o otaczającym ich świecie, w poczuciu własnej samoakceptacji.

Ania co raz bardziej krytycznie patrzy na swoje ciało i poddaje się niebezpiecznie długim głodówkom.

Tomek ma wrażenie, że wszyscy jego znajomi są blisko niego tylko ze względu na „hajs rodziców”, dlatego co raz częściej izoluje się od przyjaciół eksperymentując z coraz silniejszymi narkotykami.



Problemy z samoakceptacją

Problemy z poczuciem własnej wartości i pewności siebie

Nagminne unikanie kontaktów międzyludzkich

Uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, portali społecznościowych

Zaburzenia jedzenia (anoreksja, bulimia)

Samookaleczanie się

Nadużywanie lub uzależnienie od narkotyków

MindME

WSPÓŁCZESNA RODZINA

MĘŻCZYZNA 40+



PRACOWNIK ROKU

Ambicje i porażki zawodowe przenosi na grunt domowy.

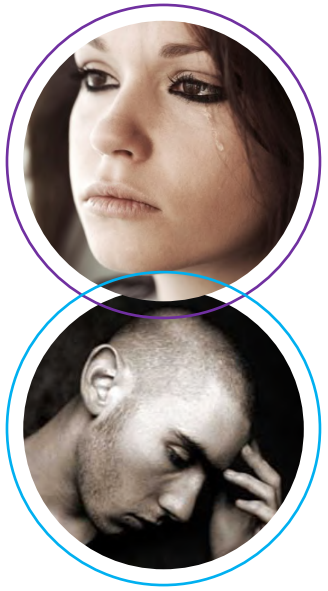
KOBIETA 40+



TRÓJCA ŚWIĘTA

Chce być idealna w każdej życiowej roli (pracownik, żona, matka).

M I K 25-35



SAMOTNICY W TŁUMIE

Pomimo wielu znajomych i pozornie idealnego życia, nie mają z kim podzielić się kłębiącymi emocjami.

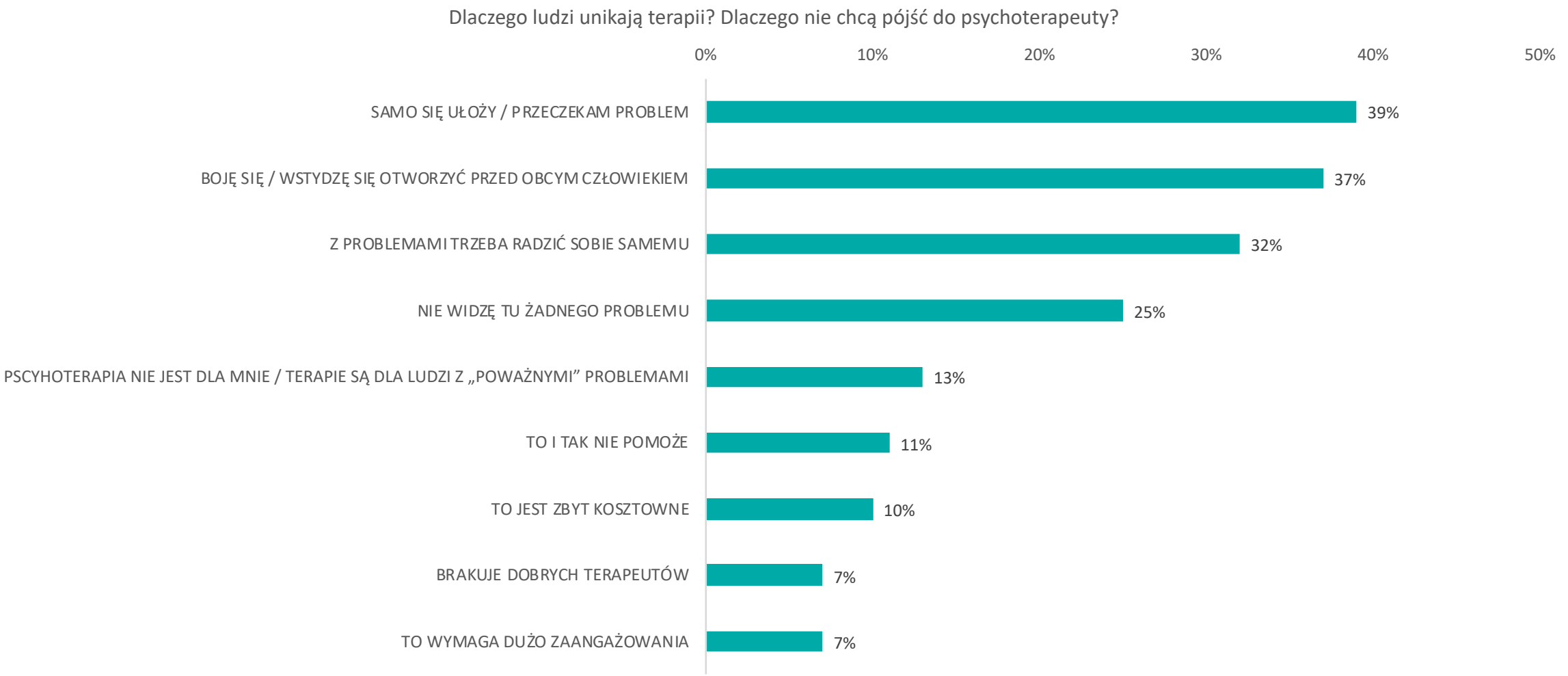


MindME

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII

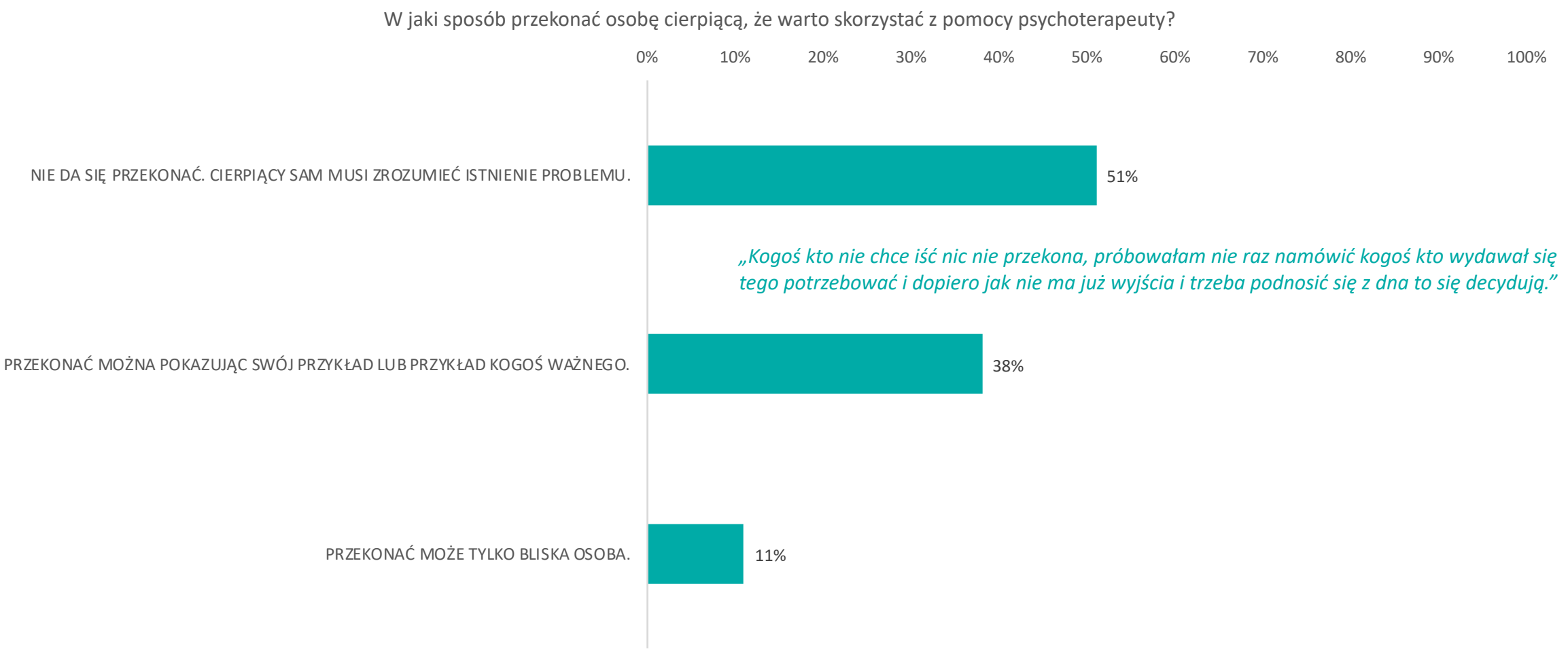
POSTAWY POLAKÓW WOBEC PSYCHOTERAPII

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – DOMINUJĄCE SCHEMATY



ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – KLUCZOWE BARIERY



„Kogoś kto nie chce iść nic nie przekona, próbowałam nie raz namówić kogoś kto wydawał się tego potrzebować i dopiero jak nie ma już wyjścia i trzeba podnosić się z dna to się decydują.”

ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – PRACOWNIK ROKU

ADAM



PRACOWNIK ROKU

Ambicje i porażki zawodowe przenosi na grunt domowy.

MĘŻCZCZYZNA POWINIEN BYĆ TWARDY A Z PROBLEMAMI RADZIĆ SOBIE SAMEMU.

„Myślą, że przyznając się do problemów wychodzą na słabych dupków. Nikt nie lubi okazywać słabości. Mówić, że nie poradził sobie z problemem. Dobra terapia boli duszę.”

„Takie podejście wiąże się z przyznaniem do posiadania problemu i tego, że sami sobie z tym nie poradzimy.”

„Człowiek myśli że da radę sam I walczy z nadzieją że mu przejdzie.”

„To już ostateczność i dla osoby chorej totalna klęska, że nie dała rady…”

„Mojemu koledze umarła mama. Rozpaczał i nie potrafił sobie z tym poradzić. Na delikatne sugestie, żeby skorzystał z pomocy, odpowiadał "nie mam zamiaru nikomu się UŻALAĆ"....Żyjemy w społeczeństwie, gdzie mówienie o swoich problemach jest użalaniem się. Po prostu. Sam tego wielokrotnie doświadczyłem.”

CEL: POKAZANIE, ŻE SILNY CZŁOWIEK, TO TEN KTÓRY ZDOBYWA SIĘ NA ODWAGĘ BY POPROSIĆ O POMOC.

UWAGA! Większość mężczyzn oczekuje rozmowy z terapeutą tej samej płci.

ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – TRÓJCA ŚWIĘTA

ELŻBIETA



TRÓJCA ŚWIĘTA

Chce być idealna w każdej życiowej roli (pracownik, żona, matka).

ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

POCZEKAM JESZCZE TROCHĘ I SAMO SIĘ UŁOŻY.

„Wierzymy, że coś się zmieni, że na razie nie trzeba sięgać po tak drastyczne środki.”

„Kobiety żyją w przekonaniu, że jak zamkną oczy albo przemilczą to problem rozwiąże sprawę, a tak naprawdę nie chcą rozdrapywać ran i narażać się na jeszcze więcej cierpienia.”

„Nie chcą rozgrzebywać ran. Chcą zapomnieć i żyć dalej.”

„Terapia to głównie praca nad sobą. Ciężka praca, ludzie często nie lubią zmian. Dlatego liczą ze życie samo naprawi swój bieg.”

CEL: ZACHĘCENIE DO DZIAŁANIA TU I TERAZ. UMOŻLIWIENIE ŁATWEGO I WYGODNEGO ROZPOCZĘCIA TERAPII. (TRIAL).

UWAGA! Ten segment jest bardzo wrażliwy na jakość oferowanych usług i oczekuje kontaktu z wysokiej jakości specjalistą. Ważne jest również umożliwienie kontaktu z psychoterapeutą płci męskiej.

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – SAMOTNIK W TŁUMIE

TOMEK



SAMOTNIK W TŁUMIE

Pomimo wielu znajomych i pozornie idealnego życia, nie ma z kim podzielić się kłębiącymi emocjami.

TO NIE JA MAM TU PROBLEM. SPÓJRZ NA SIEBIE!

„Po pierwsze trzeba przyznać.. że ma się problem”

„Ponieważ uważają, że to inni mają problem a sami są ok a uwaga w ich kierunku jest złośliwa i na pewno krzywdząca”

„…to jest trudna decyzja, trzeba najpierw przyznać się przed samym sobą, że potrzebuje się pomocy.... psychologowie i psychoterapeuci w naszym kraju nie mają pozycji takiej, jak lekarz, a powinni…”

„…osoby chore uważają nie są chore i nie potrzebują pomocy”

„Ilu psychologów potrzeba do wkręcenia żarówki? Jeden. Ale żarówka musi tego chcieć.”

Bo ciężko im się przyznać samym przed sobą, ze maja problem i to w większości są ich uniki .... JA NIE MAM PROBLEMU TO TY GO MASZ

CEL: POKAZANIE, ŻE PEWNE PROBLEMY SĄ NATURALNE I POWSZECHNE W DZISIEJSZYM SPOŁECZEŃSTWIE WŚRÓD MŁODYCH OSÓB.

UWAGA! Młodzi mężczyźni oczekują wsparcia od osoby tej samej płci.

ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

PODEJŚCIE DO PSYCHOTERAPII – KLUCZOWE BARIERY

JOWITA



SAMOTNIK W TŁUMIE

Pomimo wielu znajomych i pozornie idealnego życia, nie ma z kim podzielić się kłębiącymi emocjami.

ANALIZA WŁASNA NA PODSTAWIE: BULLETIN BOARD

WSTYDZĘ SIĘ OPOWIADAĆ O SWOICH PROBLEMACH OBCEJ OSOBIE.

„Bo nie potrafią mówić swoich uczuciach, emocjach. Boją się otworzyć przed obcą osobą.”

„Ja to wiem bo byłam na terapie, ale wiele dziewczyn nie rozumie, że czasem lepiej wygadać się całkiem obcej osobie bo nas nie zna niż koleżance bo potem tylko plotki słyszymy na swój temat.”

„Boją się stereotypów, własnych kompleksów i opinii ludzkiej, która bywa na podobnym poziomie, jednym słowem błędne koło…”

„Właśnie stąd całe zło tego świata się bierze z nieświadomości. Ludzie nie są świadomi, ze to może im pomoc, nie rozumieją, ze terapia to taki zastępczy rodzic dla osoby dorosłej, ze można wiele rzeczy naprostować , zmienić wzorce… polepszyć swoje poczucie własnej wartości...”

CEL: POKAZANIE JAK WIELE PODOBNYCH OSÓB (AUTORYTETÓW) KORZYSTA LUB SKORZYSTAŁO Z POMOCY TERAPEUTY. PODKREŚLENIE ANONIMOWOŚCI.

UWAGA! Młode kobiety oczekują wsparcia od doświadczonych kobiet.

MindME

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Kontakt:
Agencja Good Division
k.tulkis.bleskowska@gooddivision.com
603 873 269

jolanta.piela@gooddivision.com
534 444 654