

Depresia počas COVID-19:

Ako digitalizácia pomohla porozumieť,
čo depresia naozaj znamená

Klient: Johnson & Johnson, divízia Janssen



Kontext

1.

Pandémia koronavírusu výrazne zhoršila už existujúcu pandémiu duševného zdravia. Dáta ukazujú, že pretrvávajúca sociálna izolácia na Slovensku **zasiahla najmä mladých ľudí, ktorí najviac pociťujú príznaky depresie alebo úzkostných stavov.**¹

2.

Viac ako 1/4 ľudí sa vplyvom pandémie zhoršil duševný stav, pričom 1/3 ľudí uviedla, že trpí depresiou.¹

1 zdroj:
Ako sa máte, Slovensko?,
Máj 2020, MNFORCE,
Seesame, SÚ SAV
a ÚVSK SAV,
25.- 28.5.2020, N=1 000

3.

Napriek zhoršujúcej sa situácii je depresia stále vnímaná so stigmou ako bezvýznamná choroba, často označovaná ako "obyčajná depka".

4.

Depresia sa bagatelizuje ako ochorenie, ktoré len tak prejde. Aj preto možno iba 1 z 5 ľudí, ktorí trpia depresiou na Slovensku, vyhľadajú odbornú pomoc.²

2 zdroj:
Brazinova A, Hasto J,
Levav I, Pathare S. Mental
Health Care Gap: The Case
of the Slovak Republic.
Adm Policy Ment Health.
2019

Výzva

Ako ukázať ľuďom,
že depresia nie je "depka"
a že ľudia, ktorí ňou trpia,
potrebujú reálnu pomoc?

Idea

Mladým ľuďom opíšeme
depresiu jazykom
a nástrojmi, ktoré poznajú
z bežného fungovania
v online svete.

Ukážeme im,
že dokonca aj
psychiatri, vedia
hovoriť ich jazykom.

Stratégia

1.

Ukázať dáta a fakty
o depresii novými
digitálnymi nástrojmi,
ktoré sú blízke mladým
ľuďom

2.

Dostať psychiatrov do
obývačiek

3.

Adresovať reálne
problémy ľudí

4.

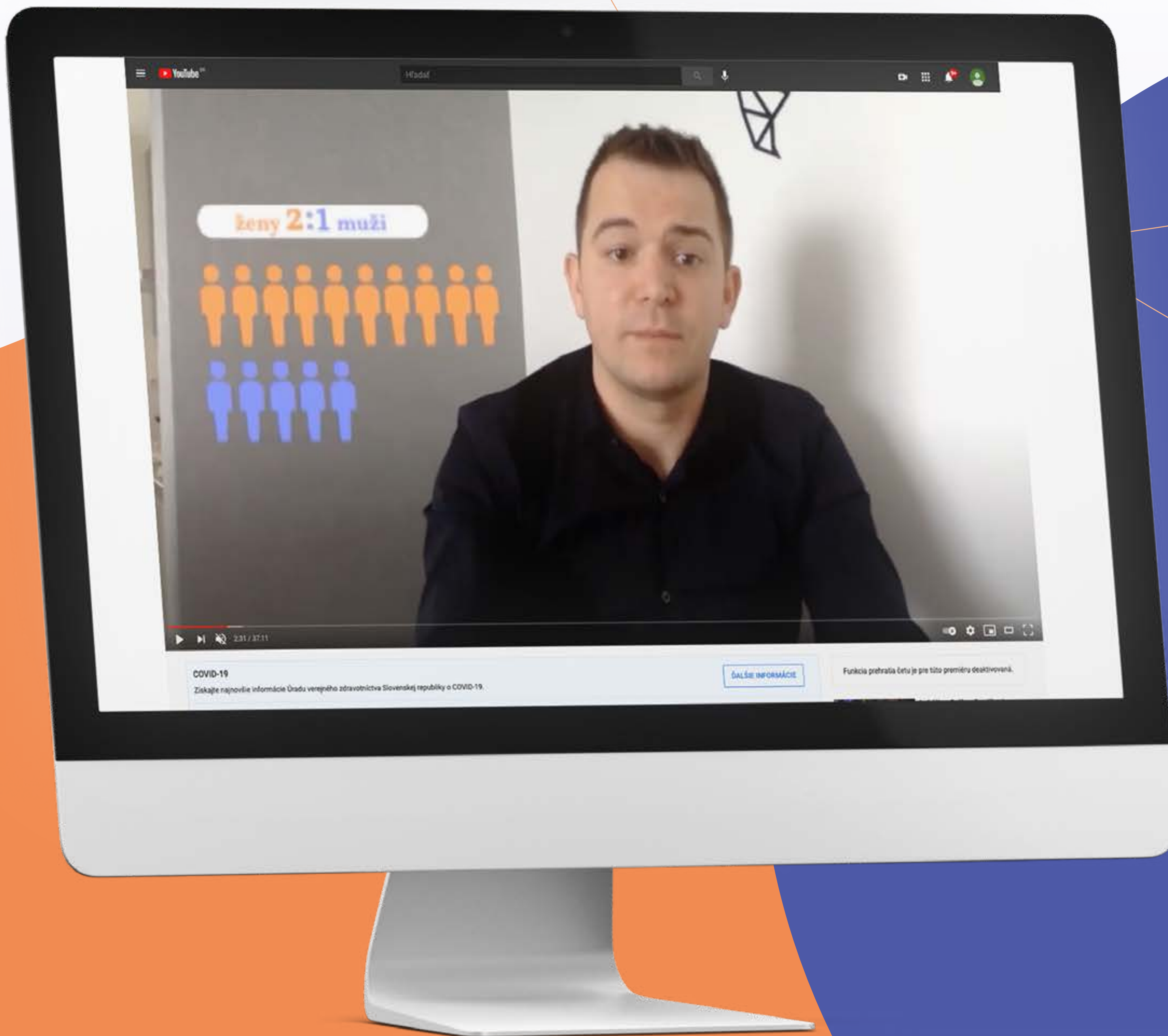
Ukázať ľuďom, čo
pacienti s depresiou
skutočne prežívajú

Filtre v augmentovanej realite nie sú iba na zábavu. Prezentovali sme nimi dáta o depresii.

Filtre v augmentovanej realite, obľúbený zábavný tool, ktorý používajú mladí ľudia na komunikáciu a zdieľanie emócií na sociálnych sieťach, sme použili na zdôraznenie dôležitej témy: depresie a jej dopadov na životy ľudí.

Na jednej z prvých online tlačových konferencií, ktoré sa počas pandémie koronavírusu na Slovensku uskutočnili, sme s profesorom Róbertom Babelom a psychiatrom Matúšom Virčíkom **odprezentovali dáta o dopadoch depresie na Slovákov** a vyzývali ľudí, kde počas pandémie môžu vyhľadať pomoc.





WATCH VIDEO >

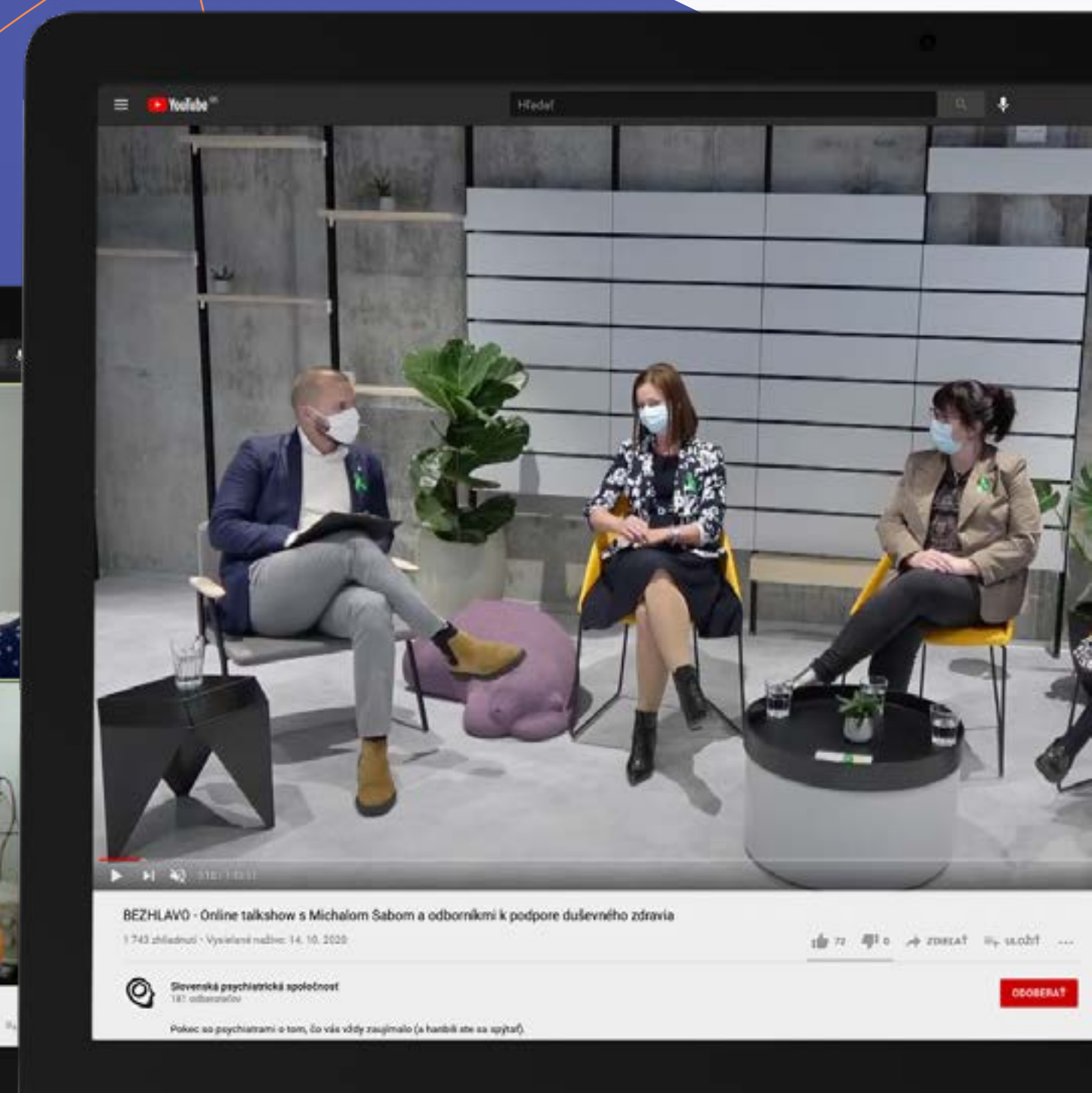
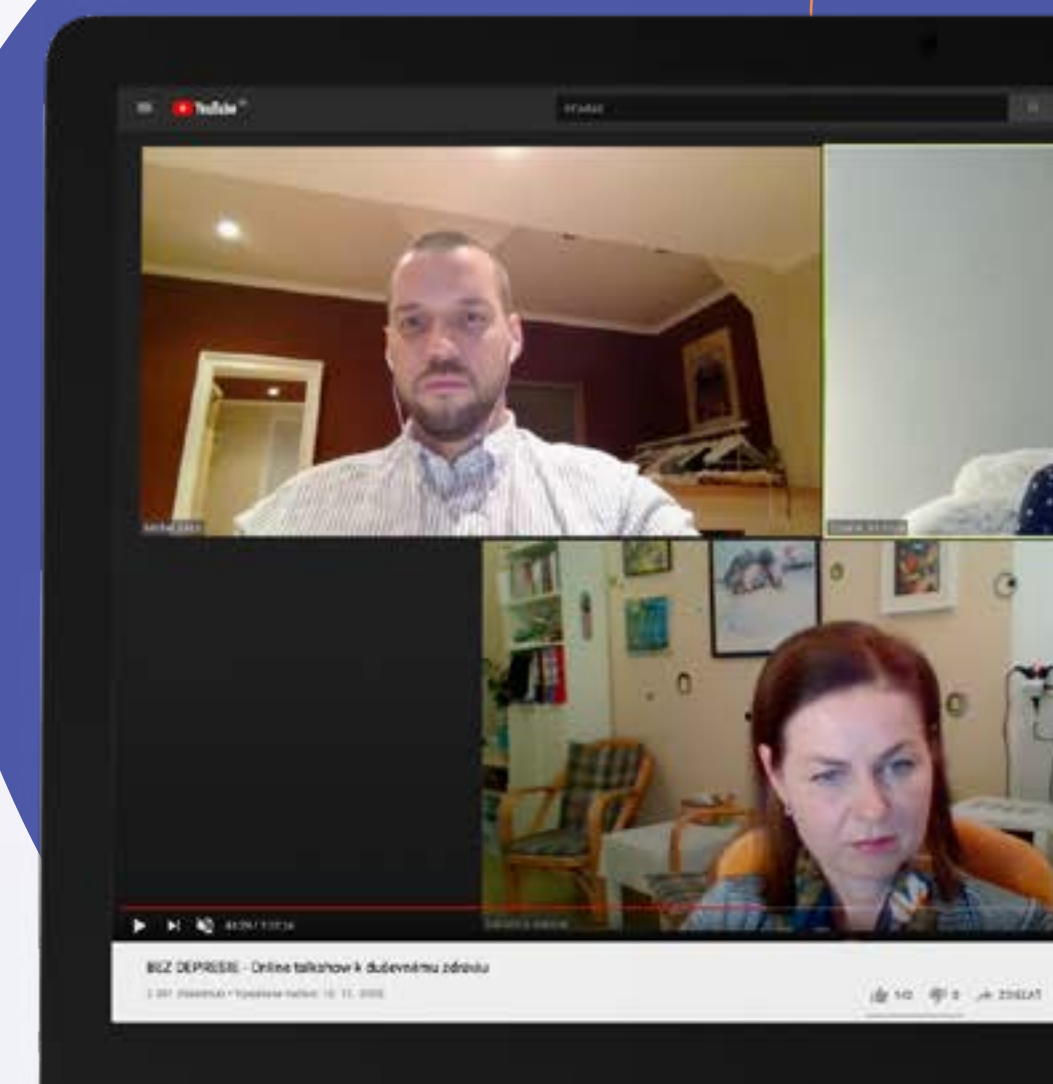
Psychiatri prišli do obývačiek

Pre pacientov, aj zo strachu z ochorenia COVID-19, bolo čoraz náročnejšie dostať sa do ambulancií svojich psychiatrov. Tak sme to otočili a **psychiatrov sme priniesli priamo do obývačiek pacientov**. Prostredníctvom živých vysielaní a online talkshows.

Oslovili sme známeho moderátora a influencera Michala Saba, ktorý dlhodobo podporuje tému duševného zdravia na Slovensku.

V spolupráci so **Slovenskou psychiatrickou spoločnosťou** a občianskym združením **No more stigma Slovensko**, sme **zorganizovali 2 online talkshows** venované duševnému zdraviu a depresii na Slovensku.

WATCH VIDEO >



WATCH VIDEO >

Riešili sme reálne problémy ľudí

Ešte pred začiatkom talkshow sme dali ľuďom možnosť zahlasovať za témy a otázky, ktoré ich z oblasti duševného zdravia vždy zaujímali. Všetci mali navyše možnosť sa anonymne zapojiť do diskusie aj počas celého živého vysielania, prostredníctvom aplikácie Sli.do.

Aby sme destigmatizovali prvé vyšetrenie pacienta s depresiou u psychiatra, v priamom prenose sme tiež simuláciou medzi psychiatrickami ukázali, ako prebieha prvá návšteva u psychiatra.

BEZHLAVO
Pokec so psychiatrami o tom, čo vás vždy zaujímalo (a hanbili ste sa spýtať)

Online talkshow s Mišom Sabom a špecialistami na duševné zdravie 14. 10. o 16:30 <https://youtu.be/VQuDYky7n5M>

Hlasujte za otázky, ktoré sú pre vás najzaujímavejšie. Tie, čo dostanú najviac hlasov, položíme našim hosťom počas živého prenosu. Ak ste svoju otázku nenašli, napíšte nám ju. Hlasovanie a otázky sú anonymné.

Vyberte otázky, ktoré sú pre vás najzaujímavejšie:

1. Ako zistím, či som duševne zdravý/á, alebo už mám problém?
2. Možno duševným poruchám predchádzať? Napr. schizofrénií?
3. Ako mi môže pomôcť psychológ, psychiater a terapeut? Čo od nich očakávať a aký je medzi nimi rozdiel?
4. Bojím sa prvej návštevy psychiatra. Ako to prebieha? Hrozí mi hneď bláznec?
5. Je možné, že sa z psychiatrickych poruch celkom uzdravím?

BEZHLAVO
Pokec so psychiatrami o tom, čo vás vždy zaujímalo (a hanbili ste sa spýtať)

14. OKTÓBER o 16:30
Facebook, Youtube

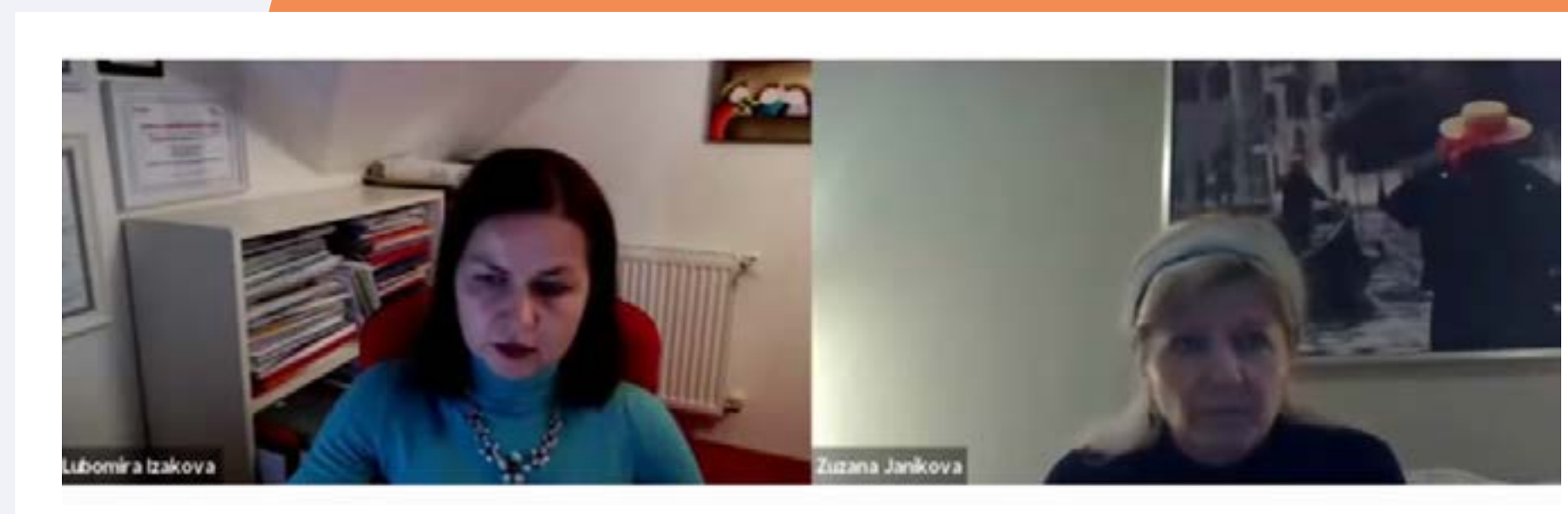
14.
STREDA 14. OKTÓBRA 2020 O 16:30 UTC+02

BEZHLAVO - Online talkshow o duševnom zdraví
Zdarma · Online podujatie

Podujatie sa skončilo

Informácie Diskusia

Mám záujem Zúčastním sa



Join at
slido.com
#bezhlavo

Anonymous
14 Oct, 6:11pm
Mňa by zaujímalo, čo hovoríte na alternatívnu pomoc pri mentálnych poruchách? Napríklad je veľa štúdií o kolerácii meditácie a zmenách v mozgu(Dr. Joe Dispenza)

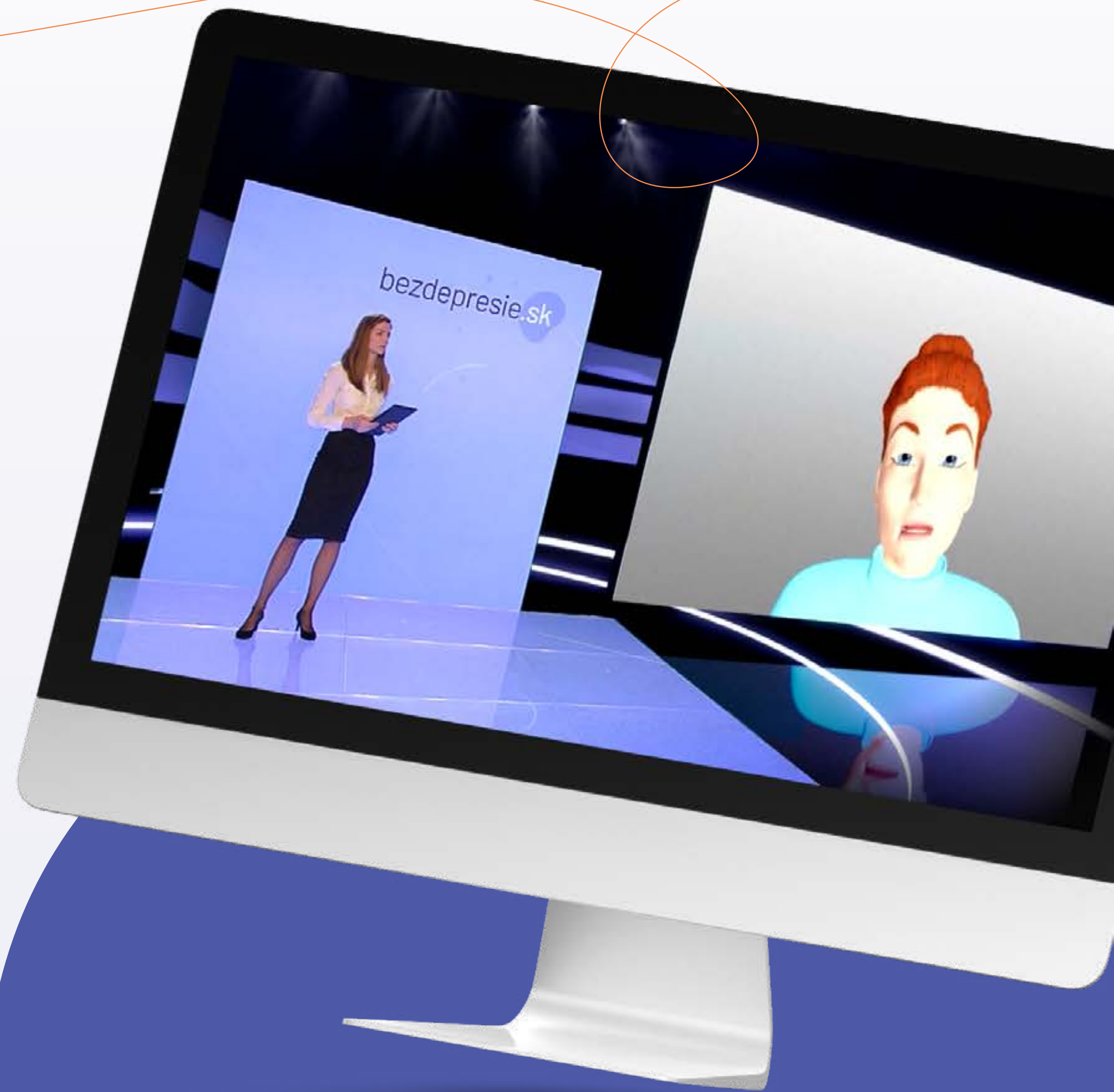
Anonymous
14 Oct, 4:44pm
Ako ľudia môžu rozšíriť vedomie o tom, že návšteva psychológa/psychiatra/terapeuta je úplne normálna a prirodzená?

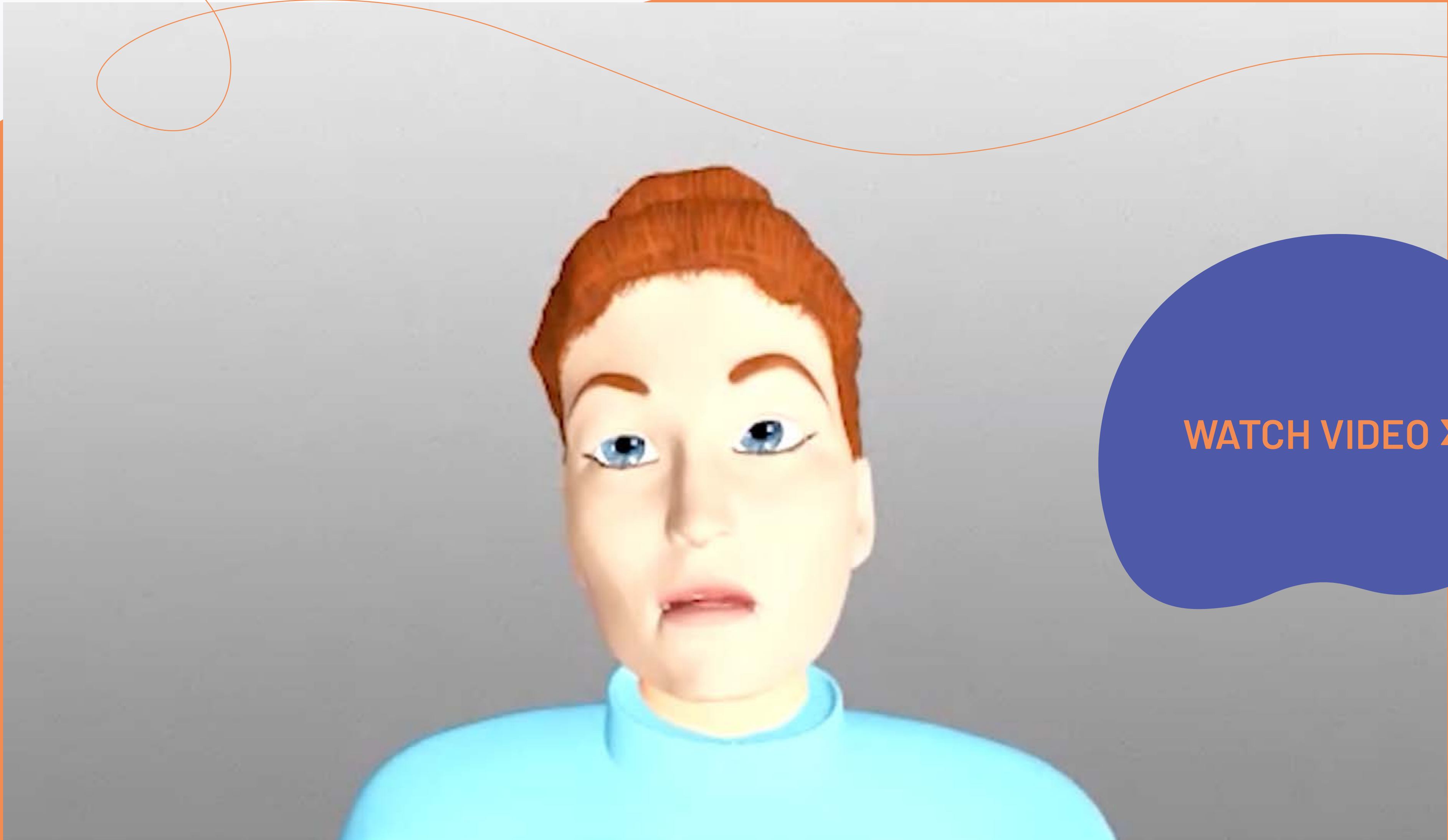
WATCH VIDEO >

Vytvorili sme avatara, ktorý vie, čo pacienti s depresiou skutočne prežívajú

K ľuďom sme sa chceli dostať ešte bližšie a ukázať im, čo pacienti s depresiou naozaj prežívajú. Kvôli stigme a riziku zhoršenia zdravotného stavu pacienta, sme však nemohli ukázať priamo reálnu tvár konkrétneho pacienta.

V spolupráci so psychiatrickami sme preto vytvorili **avatara na základe reálneho prípadu pacienta s depresiou.**





[WATCH VIDEO >](#)

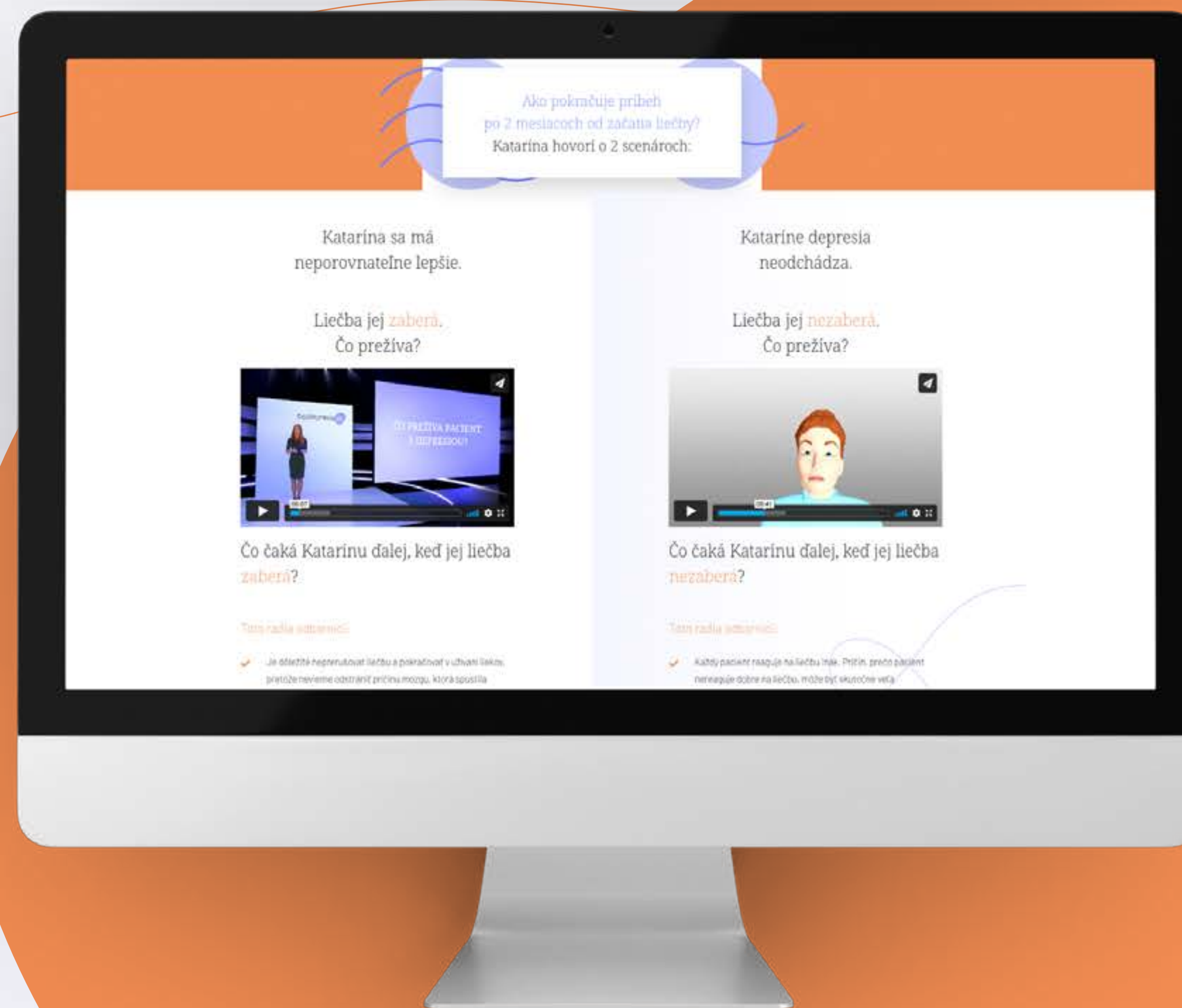
Katarína pomáha ľuďom rozpoznať príznaky

www.bezdepresie.sk >

Nášho avatara sme nazvali Katarína a vyzerá ako hlavná postava z webu venovanému depresii – www.bezdepresie.sk.

Vďaka Snapchat kamere je náš avatar interaktívny a reaguje na pohyby a mimiku osoby, ktorá je za “kamerou” v live prenose.

Katarína sa stala hviezdou našich 3 videí, ktoré na webe o depresii pomáhajú pacientom rozpoznať príznaky depresie a vyhľadať odbornú pomoc.



Výsledky

1.

Boli sme medzi prvými, ktorí **netradične poukázali na tému depresie** a duševného zdravia v začiatkoch pandémie.

2.

Vďaka novým digitálnym nástrojom sme sa **priblížili k mladým ľuďom**, vzbudili sme záujem o tému a poukázali na rozdiely medzi depesiou a depkou.

3.

Ukázali sme, že **depresia je vážne ochorenie**, ktoré si vyžaduje adekvátnu liečbu a pomohli sme ľuďom rozpoznať jej príznaky.

Results

4.

Vďaka dvom online talkshows sme **naživo odpovedali na otázky o depresii tisíckam ľudí** a vytvorili sme priestor, kde tieto odpovede nájdú kedykoľvek.

5.

Vďaka tomu, že sme o téme hovorili digitálnym a jednoduchým jazykom, **sme s viac ako 100 mediálnymi výstupmi zaplavili aj médiá.**