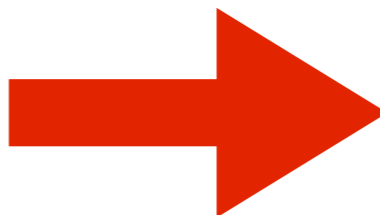


проект

МОГА

(да живее щастливо)



**Инициатива на Дарик радио за умствено,
душевно и емоционално здраве**

***Поредицата се реализира с информационната подкрепа на Световната здравна организация**

— Мога да се справя.

Когато си здрав, можеш да се справиш. Да осъзнаеш собствения си потенциал, да се справиш с нормалните стресови ситуации в живота, да работиш продуктивно и ползотворно.

Световната здравна организация, партньор на Дарик по този проект, дефинира психичното здраве като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие.

Умственото и душевно здраве, емоционалното здраве - това са изключително ценни източници на

човешки капитал за всяко общество, за всяка нация. Всеки от нас се нуждае от добро психично здраве, за да се развива, да отглежда децата си, да се грижи за близките си, да се грижи за самия себе си.

Не е достатъчно само да обръщаме внимание на проблемите, свързани с благосъстоянието и психичното здраве, но и да щадим, пазим, отглеждаме и грижим за психичното здраве на всички, на нас самите, за да живеем в един по-добър свят.

Затова ние в Дарик създадохме проект “Мога”.

— Мога да работя продуктивно.

Половината от всички психични заболявания започват от 14-годишна възраст, но в повечето случаи остават незабелязани и нелекувани.

Депресивни разстройства, пристрастеност към социалните мрежи, употребата на алкохол и наркотици, хранителните нарушения, контрастите между истинския живот и измамната реалност на социалните медии, емоционалната интелигентност, нарушенията в съня - всички тези атрибути на съвременния забързан живот нарушават емоционалната ни стабилност; нещо повече - те си

взаимодействат динамично и заплашват по-бързо и по-силно нашата умствена, душевна и емоционална стабилност.

Така, както влияят на 14-годишните и оставят трайни следи, така те могат да бъдат открити за първи път и при възрастните. Никой не е застрахован.

Единствено откровено разказаните истории, мнението на специалисти, споделянето, волята за подобрене, биха ни позволили да се справим и бъдем пълноценни граждани.

— Мога да се усмихвам.

Фактите - психичните смущения са едно от най-значимите здравни предизвикателства, пред които е изправено човечеството днес.

Депресията и безпокойството, несигурността и напрежението - тези и още много симптоми, свързани с психичните смущения се считат като сериозна причина за редица други заболявания. Хора с психични смущения, причинени от редица причини, имат 20 години по-ниска продължителност на живота.

Това, което ние в Дарик правим е да споделяме и даваме трибуна на личните истории; да търсим мнението на специалисти; да предоставяме навременна информация.

Независимо дали става дума за проблеми със съня, зависимост от социалните медии, емоционални и сексуални проблеми, алкохолни и наркотични зависимости, както и много други, ние в Дарик сме решени да бъдем обективен наблюдател, събеседник, приятел.

– Проект “Мога”: медийна концепция

РАДИО и DIGITAL **ОБЩНОСТ**

Радио рубрика, в която на седмична база интервюираме хора от различни възрастови групи, споделящи лични истории, свързани с теми от контекста на “mental health”. Интервюта се излъчват като podcast в сайтовете на Дарик.

РАДИО **СЪВЕТИ**

Гостуване на специалисти по отделните теми, свързани с “mental health”, като част от седмичното предаване “Най-добрите лекари”. В предаването гостуват доказани професионалисти от страната.

СЪБИТИЯ **РАЗГОВОРИ**

Реализация на микро събития, свързани с основните теми, застъпени в поредицата “Мога”: сън, социални медии, алкохолни и наркотични зависимости и др.

– Проект “Мога”: част от темите

СЪН:

Проблемите със съня имат влияние върху психичното здраве. Също така, хората с нарушено психично здраве страдат от инсомния и нарушен сън. Около 90 % от пациентите с депресия имат проблеми със съня, една трета от здравите възрастни имат симптоми на безсъние.

СОЦИАЛНИ МЕДИИ:

Дали времето, прекарано в социалните медии, афектира съня? Времето, прекарано пред екраните на мобилни или настойни устройства, особено в социални медии, повишава раздразнението, вътрешното безпокойство, депресивните състояния.

УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ и НАРКОТИЦИ:

Съзряването се характеризира с динамични физични, психологични и социални промени. Те оформят възможностите и уменията на всеки човек да се справя с предстоящия живот на като вече зрял човек. По време на съзряването всеки млад човек си набява познавателните, емоционални и социални ресурси, които са фондация за понататъшен позитивен и изпълнен с удовлетворение живот.

ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ:

Разглеждаме индивидуалните генетични атрибути на всеки човек, генетични и биологични характеристики.

Възможностите сам да се справяш със своите емоции и разбираш/увладяваш влияението, което имат.

РАБОТНА СРЕДА:

Защо е важно да намерим смисъл в това, което правим. Да обичаме работата си. Как да се справим с изтощението и стреса на работното място.

НЯМА ТЕМИ ТАБУ:

В тази поредица на Дарик няма теми, които са забранени - секс, насилие, отношения и т.н.

ПРИЯТЕЛСТВО:

Важността на приятелството в съвременния живот и решението да говориш/споделяш проблемите си.

— Къде се случва проекта?

— ДАРИК РАДИО и DARIKRADIO.BG

- а) интервюта на Маринела Величкова и Константин Вълков с хора, които разказват личните си истории. Излъчват се в специалното предаване “Най-добрите лекари”, след това се публикуват като podcast на darikradio.bg;
- б) интервюта на Димитър Панев, здравен репортер на Дарик, с лекари-специалисти, избрани в проекта на Дарик “Най-добрите лекари в България”. Това са доказани професионалисти в областта. Те коментират както вече излъчените интервюта с лични истории, така и други теми, свързани с “mental health”;
- в) интервюта на Константин Вълков с водещи чужди специалисти, заминаващи се с “mental health”
- г) гости на живо в други предавания на радиото на специалисти от различни сфери, които имат отношение към “mental health” - било то учители по йога, коучове за работно развитие, специалисти за по-добър сън, специалисти за справяне със зависимости от социални медии и т.н.

— СЪБИТИЯ

Дарик радио ще организира специализирани микро-събития, посветени на някои от зададените теми, които ще бъдат във формата на откровен разговор между участниците; нещо като радио студио на живо.

— ИНТЕРНЕТ и СОЦИАЛНИ МЕДИИ

Проектът ще има свой собствен микросайт като част от сайта BESTDOCTORS.BG. Също така ще присъства по интелигентен и иновативен начин в социалните медии.

— Възможности за партньорство

ПРЕДЛАГАМЕ СЛЕДНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПАРТНЬОРСТВО ПО ПРОЕКТА:

ИНТЕРВЮ СЪС СПЕЦИАЛИСТ, ОСИГУРЕН ОТ ПАРТНЬОРА НА ПРОЕКТА:

По дадена тема, свързана с “mental health”, имаме възможност да излъчим интервю на живо със специалист / специалисти, които работят по темата. Интервюто се излъчва в национален ефир на Дарик, след това се публикува като podcast на сайта darikradio.bg, както и като текстови материал на сайта bestdoctors.bg

ИМИДЖОВА РЕКЛАМА КЪМ АНОНСИТЕ ЗА ПРОЕКТА:

Дарик радио ще излъчва серия от аудио-анонси, свързани с проекта “МОГА”. Към тези анонси могат да се добавят до 15-секундни имиджови спотове на партньорите по проекта, в които е разрешено споменаването на име на компанията и слоган.

УЧАСТИЕ С DISPLAY (БАНЕРНА) РЕКЛАМА НА САЙТА bestdoctors.bg

УЧАСТИЕ С ПЕЧАТНА РЕКЛАМА В ЛЯТНОТО СПИСАНИЕ НА ДАРИК *dolce far niente*

Списанието излиза в тираж от 4500 броя, разпространява се безплатно в София, Варна, Бургас и Пловдив (специално подбрани локации) и в летния брой ще има серия от материали, посветени на “mental health”

УЧАСТИЕ В СЪБИТИЕ / СПОНСОРСТВО НА СЪБИТИЕ

Участието в събитие ще бъде предмет на отделна оферта. Събитията ще се реализират през есента на 2020 година и все още няма календар и конкретна концепция, за да представим предложение.

— Възможности за партньорство 2/2

ПРЕДЛАГАМЕ СЛЕДНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПАРТНЬОРСТВО ПО ПРОЕКТА:

ГЕНЕРАЛЕН СПОНСОР НА ПРОЕКТ “МОГА”:

Към този проект предлагаме възможност за три типа генерално спонсорство, което включва специално създадени възможности за реклама, съобразени с нуждите на клиента. Всяка концепция се изготвя индивидуално в зависимост от конкретния клиент. Ценовото изражение на тези три типа спонсорство е както следва:

**ОСНОВЕН ПАРТНЬОР НА
ПРОЕКТ “МОГА”:**
14 000 лева без ДДС

ПАРТНЬОР ПО ПРОЕКТА:
8 000 лева без ДДС

**ДОПЪЛНИТЕЛЕН ПАРТНЬОР
ПО ПРОЕКТА:**
6 000 лева без ДДС