



Darmowa platforma wsparcia dla młodzieży i uczniów szkół licealnych dostępna w aplikacji mobilnej

GrupaWsparcia.pl to w pełni darmowy i anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia, bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Od 1 marca 2021 roku z portalu GrupaWsparcia.pl można korzystać również za pomocą aplikacji mobilnej dostępnej w systemach Android i IOS. To kamień milowy w niesieniu pomocy w nowoczesny i niekonwencjonalny sposób. Portal GrupaWsparcia.pl otwarty jest również na niesienie pomocy ludziom wchodzącym w dorosłe życie. Do rejestracji zachęcamy zarówno uczniów jak i rodziców, a psychologów szkolnych do tworzenia grup dla młodzieży w obrębie aplikacji.

**WHO Ostrzega: Odczuwasz smutek? Porozmawiaj z kimś!**

Każdy w swoim życiu doświadcza lepszych lub gorszych momentów. W przypadku trudniejszych chwil niezwykle ważna jest obecność i wsparcie drugiej osoby. Jej brak powoduje zakłócenie poczucia bezpieczeństwa, wzmaga poziom stresu, jest źródłem doświadczenia samotności i zaniżonej samooceny. Brak wsparcia może stać się potencjalnym załączkiem depresji. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych stanowi ona główną przyczynę chorób i niepełnosprawności na całym świecie. W latach 2005-2015 odnotowano wzrost liczby jej przypadków aż o 18 procent! Najcięższą konsekwencją depresji jest oczywiście samobójstwo, które każdego roku popełnia 800 000 osób.

**Światowa Organizacja Zdrowia ma jedno proste zalecenie dla każdej osoby, która odczuwa smutek: porozmawiaj z kimś.** Każdy problem niestety rodzi kolejny, dlatego istotne jest zapewnienie łatwego i darmowego dostępu do holistycznego wsparcia, jakie może zaoferować portal GrupaWsparcia.pl



## **GrupaWsparcia.pl to portal i aplikacja dla każdego**

GrupaWsparcia.pl oferuje rozmaite pokoje służące wymianie myśli i doświadczeń, wspierające rozwój oraz poprawę kondycji psychicznej – w tym również pokoje dedykowane uczniom szkół średnich. Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, to także praca w kierunku wzmocnienia własnej sprawczości i samoakceptacji. To może być pierwszy krok na drodze do nowego życia.

## **Jak działa aplikacja GrupaWsparcia.pl?**

1. Aplikacja dostępna jest **do pobrania za darmo** w Google Play oraz Apple App Store. Wyszukasz ją łatwo wpisując „grupawsparcia.pl” lub „grupa wsparcia”. Jeżeli chcesz z niej skorzystać musisz zainstalować ją na swoim telefonie.
2. Gdy już to zrobisz możesz zalogować się na swoje konto lub utworzyć nowe. Sama **rejestracja** trwa kilka sekund. Po ukończeniu tego kroku możesz w pełni korzystać ze wszystkich funkcji, które oferuje serwis.
3. Jeżeli zmagasz się np. ze stanami depresyjnymi zapisz się do grupy tematycznej dedykowanej temu problemowi. Do wyboru masz **70 różnych anonimowych grup**, nad którymi czuwa przeszkolony moderator oraz inni użytkownicy grupy. **Pamiętaj, że nigdy nie jesteś sam/a!**
4. Zakładka społeczność pozwala Ci **„Dodać historię”** (np. opisać własną i niepowtarzalną lub pochwalić się sukcesem), którą możesz podzielić się z innymi użytkownikami, a także **„Odnotować upadek”** (podzielić się własną porażką lub przeszkodami, które pojawiły się w trakcie realizacji celu). Obydwa wpisy mogą być widoczne dla innych lub pełnić charakter Twojego prywatnego dziennika.
5. Sekcja wiadomości pozwala Ci: wyszukać konkretnego użytkownika online, włączyć się w rozmowę z innymi użytkownikami oraz na czat w wybranej przez Ciebie grupie. Warto sprawdzać kolejne aktualizacje aplikacji – wsłuchujemy się w uwagi korzystających i szykujemy kolejne udogodnienia.
6. Jeżeli z jakiejś przyczyny korzystanie z aplikacji sprawia Ci problem możesz **skorzystać z samouczka** dostępnego wersji desktopowej na stronie [www.grupawsparcia.pl](http://www.grupawsparcia.pl). Zachęcamy do skorzystania z tego narzędzia przed instalacją aplikacją mobilną

7. Nie bój się skorzystać z wsparcia: w różnorodnych grupach tematycznych panuje przyjazna atmosfera. Można liczyć na wzajemną pomoc, wsparcie, wysłuchanie innych użytkowników, **konsultację psychologa** oraz pomoc admina w kwestiach technicznych.

8. . I jeszcze jedno! Potrzebujesz **pilnej konsultacji** z psychologiem? Napisz do użytkownika „psychologagata” po zalogowaniu się w portalu.