

Unum wraca z kolejnym sezonem „U lekarza”. Tym razem o zdrowiu psychicznym

Unum Życie uruchamia kolejny sezon edukacyjnego programu „U lekarza”. Tym razem spółka podejmuje temat zdrowia psychicznego, koncentrując się na przewlekłym stresie, depresji oraz wypaleniu zawodowym. Cykl stanowi kolejny element realizacji misji firmy, której nadrzędną wartością jest troska o życie i zdrowie klientów, partnerów oraz pracowników.

Do współpracy przy tym sezonie towarzystwo ubezpieczeń zaprosiło dr **Joannę Heidtman**, psycholożkę, socjolożkę i uznaną ekspertkę w obszarze zdrowia psychicznego. W rozmowach z rzecznik prasową Małgorzatą Morańską, ekspertka porusza tematy przewlekłego stresu, depresji i wypalenia zawodowego, pokazując, jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i lepiej dbać o swój dobrostan psychiczny.

*Zdrowie psychiczne jest równie ważną częścią naszego ogólnego dobrostanu jak zdrowie fizyczne. Dlatego programem „U lekarza” chcemy zachęcać do uważności na siebie, swoje emocje i potrzeby oraz pokazywać, że szukanie wsparcia jest oznaką troski o siebie, a nie słabości – mówi **Małgorzata Morańska**, rzecznik prasowa Unum Życie – Wierzymy, że edukacja i profilaktyka mogą pomóc wcześniej zauważyć niepokojące sygnały i podjąć odpowiednie działania. Program „U lekarza” jest właśnie po to, by o ważnych kwestiach zdrowotnych rozmawiać w przystępny i praktyczny sposób.*

W ramach sezonu powstały trzy odcinki:

- **„Depresja - gdy choruje dusza”** – o depresji, jej objawach i znaczeniu odpowiedniej reakcji na sygnały świadczące o pogarszającym się stanie psychicznym.
- **„Stres: wróg czy przyjaciel?”** – o tym, czym jest stres, jak wpływa na nasze funkcjonowanie i kiedy przestaje pełnić swoją mobilizującą funkcję.
- **„Wypalenie zawodowe - jak nie dać się wykończyć w pracy?”** – o przeciążeniu, długotrwałym stresie związanym z pracą oraz sposobach dbania o własne granice i dobrostan.

O programie „U lekarza”

Program „U lekarza” to seria rozmów z cenionymi ekspertami z różnych dziedzin, którego celem jest edukacja na temat zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. Dotychczasowi eksperci współpracujący z Unum to:

- **dr n. med. Tadeusz Oleszczuk** – ginekolog i położnik holista, który w przystępny sposób omawiał najczęstsze problemy zdrowotne dotyczące kobiety.
- **dr n. med. Agnieszka Graczyk-Szuster** – kardiolożka i członkini Polskiego oraz Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, która w prosty i zrozumiały sposób przybliżyła widzom tematykę profilaktyki chorób układu krążenia.
- **dr n. med. Martyna Tysza** – specjalistka hematologii i onkologii. Ekspertka dzieliła się wiedzą dotyczącą objawów, badań i decyzji dotyczących stylów życia, które mogą realnie zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory.
- **dr n. med. Piotr Kubalski** – doświadczony internista, diabetolog i hipertensjolog. Ekspert odpowiadał na pytania dotyczące objawów, diagnostyki oraz prewencji chorób cywilizacyjnych najczęściej występujących w Polsce.



Materiały wideo są dostępne bezpłatnie dla wszystkich na kanale [YouTube Unum](#) oraz na stronie [ulekarza.unum.pl](#). Program jest promowany zarówno wśród społeczności Unum, bezpośrednio do klientów, partnerów oraz ich bliskich, jak i poprzez firmowe kanały w mediach społecznościowych.

Zdrowie wpisane w misję

Cykl „U lekarza” jest realizowany we współpracy z Sophia Health. Stanowi jeden z elementów Akademii Zdrowia Unum – inicjatywy skupionej na promowaniu zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. W ramach Akademii Zdrowia spółka podejmuje działania edukacyjne i rozwija kompetencje pracowników oraz współpracowników w obszarze kwalifikowanej pierwszej pomocy.

Dodatkowe informacje:

Małgorzata Morańska

Rzecznik prasowy

malgorzata.moranska@unum.pl

Tel. (+48) 660 755 238

