

**Projekt finansowany przez  
Narodowe Centrum Badań  
i Rozwoju, koordynowany  
przez Centralny Instytut  
Ochrony Pracy – Państwowy  
Instytut Badawczy  
(nr projektu: I.N.16)**

## ZESPÓŁ

---

Med-Stres jest efektem współpracy badaczy, praktyków i ekspertów z Uniwersytetu SWPS w Warszawie, Uniwersytetu Sztokholmskiego oraz Uniwersytetu w Linköping, zajmujących się problematyką zdrowia w pracy oraz psychologicznych interwencji internetowych.



dr Ewelina Smoktunowicz,  
kierownik projektu



medstres.pl  
medstres@swps.edu.pl



# MED-STRES

medstres.pl

---



**Internetowy Program  
Przeciwdziałania  
Stresowi Zawodowemu  
wśród Personelu Medycznego.**



## CZYM JEST MED-STRES?

---

Med-Stres to program internetowy skierowany do przedstawicieli zawodów medycznych, w tym lekarzy, pielęgniarek, położnych, fizjoterapeutów, ratowników medycznych i in., służący przeciwdziałaniu negatywnym skutkom stresu związanego z pracą zawodową.

Jego celem jest wzmacnianie zasobów psychologicznych kluczowych dla radzenia sobie ze stresem i jego następstwami.

**Dołącz do programu  
zarejestruj się na  
[medstres.pl](https://medstres.pl)**

---

## PROGRAM

---

Program składa się z ćwiczeń wzmacniających przekonania o własnej skuteczności i spostrzegane wsparcie społeczne, czyli zasoby o udowodnionej w badaniach roli w radzeniu sobie ze stresem. Zawiera interaktywne ćwiczenia realizowane online i w codziennym życiu. Opiera się na samodzielnej pracy bez kontaktu z terapeutą.

Wszystkie ćwiczenia w programie powstały w oparciu o badania naukowe, we współpracy z terapeutami poznawczo-behawioralnymi i ekspertami w zakresie interwencji internetowych.

### SKUTECZNOŚĆ

Skuteczność programu sprawdziliśmy w randomizowanym badaniu klinicznym przeprowadzonym wśród 1240 przedstawicieli zawodów medycznych z całej Polski.

### DLACZEGO WARTO

Udział w programie to możliwość skorzystania z fachowej pomocy psychologicznej w formie specjalnie przygotowanych materiałów.

Poznaj sprawdzone metody wzmacniania zasobów istotnych dla radzenia sobie ze stresem w pracy. Zaplanuj swój program w sposób indywidualny, decydując o czasie i miejscu wykonywania ćwiczeń.

Program jest bezpłatny .