



Вашият партньор в борбата със стреса

Кои сме ние



- Първата по рода си иновативна българска компания за управление на стреса, бърнаута и менталното здраве.
- Предлага решение за превенция и преодоляване на стреса, преди да се появят здравословните проблеми като следствие.
- Основана от психофизиолога Силвия Куманова на базата на 30-годишен опит на учени от БАН.
- Носител на наградата “Иновативен продукт” на Българската агенция за инвестиции за 2024 г.

С подкрепата на Norway Grants в сътрудничество със София Тех Парк – лаборатория Изкуствен интелект и CAD системи и супер компютъра Discoverer.

Решението



Somenso разработи революционния инструмент за разпознаване и управление на стреса и бърнаута на ранен етап



1.

Програма за оценка на нивото на стрес и бърнаут - на базата на 7 модула с психологични и физиологични тестове

2.

Три нива на оценка на стреса в зависимост от желанието и нуждите ви

3.

Подробен анализ с оценка за нивата на стреса и състоянието на менталното ви здраве

Кога е време да се тествате



- Чести главоболия
- Затруднена концентрация и памет
- Мускулни спазми или тикове
- Безсъние или нарушен сън
- Стомашни неразположения
- Сърцебиене
- Необяснимо напълняване и други симптоми, КОИТО ВИ СЪЗДАВАТ

ПОСТОЯННОТО усещане, че **нещо не е наред** с
ТЯЛОТО ВИ.



Какво показват данните

Тестване на решението на
Somenso **сред 110 души**
показа:

75% отчитат някакво ниво
на депресия;

50% са с висок риск от
развитие на соматични
заболявания.



Лекарската професия е най-стресираща в България,
според проучване на Somenso сред 800 души,
проведено в периода 15 април - 15 май

Какво показват данните

Проучване на AXA и IPSOS (2024),
проведено в 16 държави сред хора на
възраст 18–75 г., показва обхвата на
стрес сред работещите в света:

- **1 от 3 души** страда от психично разстройство – най-често депресия или тревожност;
- **Над 50% от работещите** съобщават за повишен стрес през последните 2 седмици.



Как можем да ви помогнем



Предлагаме **три** нива на изследване на стреса:

- **BRAIN BASICS (основно)** – състои се само от онлайн тест, оценяващ мозъчната функция. **Отнема 120 минути.**
- **BRAIN-HEART BASICS (разширено)** – тест + мониторинг на сърдечна дейност и пулсова честота с едноканален холтер. **Отнема 120 мин + 24 часа носене на персонален холтер.**
- **BRAIN-HEART-BODY BASICS (цялостно)** – първите две + изследване на стойностите на **стероидни хормони в космена матрица и цитокини (Интерлефкин 6)**, свързани с психично пренапрежение **Отнема 120 мин + 24 часа + време за изследване. Препоръчва се за медици.**

Как можем да ви помогнем



За ваше удобство:

- ➡ *Не трябва да посещавате медицински заведения или офиси на Somenso (освен лаборатории Synevo за кръвни тестове).
Получавате всичко необходимо лично.*
- ➡ *По време на всички тестове продължавате с обичайните си дейности. Не е нужно да излизате в болничен.*
- ➡ *Трябва ви само интернет връзка и регистрация в сайта practicalstress.com.*

Какво ще получите като резултат

Доклад с анализ на състоянието Ви, съдържащ:

- степен на устойчивост и стрес
- състояние на работната памет
- нива на бърнаут (социално прегаряне)
- стресорите във Вашия живот
- менталното Ви здраве (склонност към депресия, тревожност, панически атаки)
- оценка на когнитивен контрол и преработка на конфликтна информация

Докладът свързва физиологичните проблеми със субективното усещане за качество на живот и дава обективна оценка на текущото общо състояние с акцент върху менталната компонента.



Терапията, която предлагаме



Ако резултатите от вашия тест са тревожни, ние ви осигуряваме свързана с науката психологическа подкрепа:

- психологическо консултиране и терапия при стрес и бърнаут
- семейна терапия при проблеми в двойката
- коучинг
- неинванзивни мозъчни стимулации

Поддържайте постигнатите резултати

