

До: Председателя и Управителния съвет на Български лекарски съюз

Относно: Предложение за сътрудничество

„Test My Stress“: скрининг инструмент за превенция на професионално прегаряне

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА СЪТРУДНИЧЕСТВО КЪМ РЕГИОНАЛНА КОЛЕГИЯ НА БЛС

Уважаеми колеги,

От името на екипа на Somenso бихме искали да се обърнем към Вас с предложение за партньорство, насочено към най-ценния ресурс в здравната система – медицинските специалисти. Нашата мисия е да подкрепим превенцията на професионалното прегаряне и емоционалното изтощение чрез достъпен и научно обоснован онлайн инструмент – Test My Stress, носител на награда за иновация от БАИ, връчена от Министъра на здравеопазването доц. д-р Силви Кирилов.

Както знаете, в последните години наблюдаваме тревожна тенденция на нарастващ стрес и прегаряне сред лекари. Изследвания в България показват, че:

- лекарската професия е посочена като най-стресиращата, чрез изследване между 850 граждани на България (2025)

- 96% от общопрактикуващите лекари са в риск от прегаряне (2022)

- Над 30% от здравните работници страдат от висок общ стрес

Основните причини включват продължително натоварване, административен натиск и най-вече пренебрегване на емоциите и грижата за себе си за сметка на отдадеността на работните ангажменти и вниманието към пациентите.

Test My Stress представлява:

- Онлайн скрининг за стрес и прегаряне, базиран на утвърдени научни открития

- Напълно анонимен и конфиденциален разделен на пакети в зависимост от предпочитанието

- Всеки участник получава персонализирана обратна връзка и насоки

- При желание – достъп до професионална подкрепа от психолог или психофизиолог

Как можем да си партнираме?

1. Предоставяме достъп до „Test My Stress“ за Вашите членове, както и код за намаление за собствено тестване

2. Предоставяме възможност за възнаграждение след завършено обучение и неговото прилагане в практиката на лекаря

3. Комуникационни материали – текстове за разпращане, изображения, линкове

4. Обобщен анонимен отчет за нивото на стрес (по заявка)

5. Уебинар или лекция с психолози от нашия екип

Бихме се радвали на среща, на която да обсъдим възможността да реализираме превантивна кампания за Вашата колегия през летния сезон или при следваща вътрешна инициатива.

Силвия Куманова

изпълнителен директор

0886388344

silvia.koumanova@somenso.com

Соменсо ЕАД

гр. София, бул. Ал. Стамболийски 32

www.somenso.com; www.practicastress.com

