



Opublikowany na (<https://rops.archiwum-wzp.pl>)

[Strona główna](#) > "Depresja od kuchni" - innowacja wspomagająca osoby borykające się z kryzysem psychicznym, depresją

Strona

"Depresja od kuchni" - innowacja wspomagająca osoby borykające się z kryzysem psychicznym, depresją

30 lis 2023 10:18

białą graficzna postać pędząca z gorącym daniem na niebieskim tle

Szanowni Państwo,

Fundacja Stocznia wspólnie z Laboratorium Innowacji Społecznych prowadzi [Inkubator pomysłów \[1\]](#), metodę pracy, dzięki której możliwe jest stworzenie innowacyjnych rozwiązań dla wyzwań codzienności.

Większość innowacji odpowiada na problemy, z jakimi borykają się osoby zagrożone wykluczeniem społecznym w różnym zakresie i w różnych obszarach życia. Część skupia się na aspektach związanych ze zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Chcielibyśmy przedstawić Państwu jedną z innowacji, która, w naszej opinii, może pomóc osobom borykającym się z kryzysem psychicznym i chorobą, jaką jest depresja.

Oficjalne statystyki są zatrważające - z danych opublikowanych w 2023 roku przez Narodowy Fundusz Zdrowia wynika, że z depresją zmaga się ponad milion Polek i Polaków. To choroba, która wpływa nie tylko na chorego, ale i jego najbliższych. Innowatorka Inkubatora pomysłów Anna Maria Czaja stworzyła "Depresję od kuchni", innowację, które nie tylko propaguje wiedzę na temat tej choroby, ale i realnie wpływa na poprawę samopoczucia osób chorujących. Warto dodać, że pomysłodawczyni otwarcie przyznaje, że sama zmaga się z depresją.

Czym jest "Depresja od kuchni"? To innowacja skierowana zarówno do tych, którzy mierzą się z tą poważną chorobą, jak i do bliskich osób wspierających, pełniących ogromną rolę w procesie zdrowienia. Działania obejmują nie tylko warsztaty kulinarne, ale także dostęp do dwóch ilustrowanych poradników, skierowanych do osób chorujących i wspierających.

"Depresja od kuchni" to idea stworzenia warsztatów kulinarnych jako metody wsparcia osób w kryzysie psychicznym nie tylko w ujęciu diety i wpływu wartości odżywczych, ale przede wszystkim w kontekście wspólnej aktywności, rozwijania sprawczości poprzez proste zadania związane z przygotowywaniem posiłków, tworzenia wspólnych pozytywnych doświadczeń oraz zapobiegania izolacji i osamotnieniu osób chorych. Podobne doświadczenia jednoczą i ułatwiają zrobienie pierwszego, być może najważniejszego kroku, w walce o swoje zdrowie.

Odkryłam, jak bardzo przyjemnym, integrującym i bezpiecznym miejscem jest kuchnia, tak bardzo naturalna dla każdego z nas. Bo przecież nawet jeśli nie gotujemy, musimy jeść. A warsztaty kulinarne otwierają - wyjaśnia Anna Maria Czaja.

Integralnym i ważnym elementem innowacji jest strona depresjaodkuchni.pl [2], zawierająca ilustrowane poradniki psychoedukacyjne dla osób chorujących na depresję oraz osób bliskich wspierających ich w chorobie. Oba poradniki opracowane zostały we współpracy z osobami, które łączą podobne doświadczenia. Przy tworzeniu treści pracowali także psychoterapeuci oraz psychiatra.

Innowacja jest całkowicie darmowa. Może być wdrażana przez instytucje, które na co dzień oferują wsparcie dla osób w kryzysie psychicznym. Z poradników „[Wspieram](#) [3]” oraz „[Potrzebuję wsparcia](#) [4]” może korzystać oczywiście każda osoba zmagająca się z depresją oraz osoba wspierająca, gdyż można je pobrać bezpłatnie ze strony depresjaodkuchni.pl [2].

Rozmowy z innowatorką można posłuchać [tutaj](#) [5], natomiast przeczytać więcej o samej innowacji [tutaj](#) [6].

Więcej informacji o Inkubatorze pomysłów, czyli programie prowadzonym przez Fundację Stocznia oraz Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni, w ramach którego powstała ta innowacja, można znaleźć na stronie www.inkubatorpomyslow.org.pl [7].

Adres źródłowy: https://rops.archiwum-wzp.pl/aktualnosci-rops/depresja-od-kuchni-innowacja-wspomagajaca-osoby-borykajace-sie-z-kryzysem-psychicznym-depresja?mobile_switch=mobile

Linki

[1] <https://inkubatorpomyslow.org.pl>

[2] <https://depresjaodkuchni.pl>

[3] <https://depresjaodkuchni.pl/wp-content/uploads/2023/10/Wspieram.pdf>

[4] https://depresjaodkuchni.pl/wp-content/uploads/2023/10/Potrzebuje_wsparcia.pdf

[5] <https://www.youtube.com/watch?v=1MCNcyofX7o>

[6] <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/warsztaty-kulinarne-dla-osob-w-depresji-i-ich-bliskich/>

[7] <https://inkubatorpomyslow.org.pl/>