

# Program bezpłatnego wsparcia psychodietetycznego na Śląsku

Data publikacji: 18.10.2021 16:00

Do wszystkich mieszkańców województwa śląskiego czyli również naszego powiatu, którzy zmagają się z zaburzeniami odżywiania, ale również do osób, które chcą zmienić nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie skierowany jest program bezpłatnego wsparcia psychodietetycznego.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Program wsparcia uruchomiła w woj. śląskim Fundacja ADRA Polska. Przedsięwzięcie dofinansował samorząd województwa. Mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych indywidualnych konsultacji z psychodietetykiem i doradcą żywieniowym oraz przyjrzeć się swojej dotychczasowej diecie. Mogą także dołączyć do specjalnej grupy wsparcia moderowanej przez psychodietetyka, gdzie mają szansę wspólnie motywować się do działania, dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać się wzajemnie w walce o zdrowie. GrupaWsparcia.pl to platforma zapewniająca pełną anonimowość – nie trzeba się przedstawiać ani pokazywać twarzy.

**- Prawidłowe odżywianie to podstawa do utrzymania zdrowia nie tylko fizycznego, ale też psychicznego. W wielu przypadkach nadwaga czy otyłość prowadzą do znacznego obniżenia nastroju, braku akceptacji, wycofania się z życia towarzyskiego, a nawet depresji. Z drugiej strony wiele zaburzeń odżywiania ma swoje źródło właśnie w problemach natury psychologicznej** – mówią organizatorzy programu z Fundacji ADRA Polska.

Aby wziąć udział w programie, wystarczy zalogować się na portalu GrupaWsparcia.pl oraz dołączyć do grupy wsparcia przeznaczonej dla mieszkańców woj. śląskiego. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z portalu, uruchomiono infolinię 790-796-718, gdzie można skorzystać z pomocy technicznej.

Każdy użytkownik platformy GrupaWsparcia.pl dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się do portalu każdy może porozmawiać z osobami mającymi podobne doświadczenia i także chciałyby przezwyciężyć swoje słabości. Platforma działa w wersji na komputer i w formie aplikacji mobilnej.

Według danych z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego 65,7 proc. mężczyzn i 45,9 proc. kobiet w Polsce zmagają się z nadwagą. Otyłość stwierdzono u 15,5 proc. panów i 15,2 proc. pań. Cena, jaką Polacy płacą za nadmierne kilogramy, jest wysoka – to miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca, problemy ze stawami i kręgosłupem, a także problemy psychiczne. Może warto pomyśleć o swoim zdrowiu i spróbować sobie pomóc w ten sposób.

AK, inf. Pras.