

«Планетко, не стресуй!»: як сортування може допомогти впоратися зі стресом

Київ — 1 жовтня 2021 — Санофі в Україні з Магне-В6® за підтримки соціального проекту «Україна без сміття» ініціюють [проєкт «Планетко, не стресуй!»](#). Він передбачає запуск онлайн-гри, створеної для об'єднання теми особистого стресу та стресу для планети, де українці зможуть «посортувати» різні фактори стресу та отримати поради як їх мінімізувати. Окрім того, 6 жовтня відбудеться прибирання й сортування зібраних відходів у Малому Святошинському лісі у Києві. Всім охочим, що долучаться до ініціативи, запропонують обміняти використані алюмінієві бляшанки та пластикові пляшки від напоїв на багаторазові пляшки для води¹. Так організатори прагнуть звернути увагу на загальносвітовий рівень стресу, стресові ситуації в житті українців та проблему забруднення планети.

За даними [дослідження](#) Київського міжнародного інституту соціології, у 2020 році, більш ніж половина українців (67%) пережили стресові ситуації. Це на 10% більше, ніж у 2017-2019 роках. Водночас дослідницька компанія Gradus Research у своєму [дослідженні](#) «Градус здоров'я» зазначає, що серед стрес-факторів українці найчастіше називають: фінансовий добробут, роботу, стосунки, стан здоров'я тощо. У період пандемії COVID-19 рівень суб'єктивного стресу через це ще більше підвищився.

"Вплив подібних активностей на зниження рівня стресу має і наукове підтвердження. Прибирання та сортування (навіть в ігровому форматі) дає можливість змінити фокус уваги, компенсувати психологічні зусилля фізичними та отримати задоволення від результату. Для прикладу, сортування сміття може сприяти й сортуванню "сміттєвих" думок, вивільняючи психологічні ресурси" — Денис Лавриненко, практикуючий психолог.

Гра «Сортуй стрес» поєднає проблеми особистих емоційних потрясінь зі «стресом», що відчуває планета через неконтрольоване забруднення довкілля. Гравцям необхідно відсортувати джерела отриманого стресу до одного з трьох кошиків: стрес вдома, у місті, на роботі. Винагородою стануть дієві поради із мінімізації напруги та перенавантаження.

¹ Кількість багаторазових пляшок для води обмежена та розподілятиметься за принципом «перший прийшов – перший отримав».

«Турбуючись про довкілля, ми турбуємося і про себе, тому це хороший “антистресовий колообіг”. Відповідальне споживання та сортування не тільки допомагають долати, а й запобігають стресу. Чудово, що формати таких екоакцій стають усе цікавішими й інтерактивнішими», — **Анна Яблучна, комунікаційна менеджерка «України без сміття».**

Про Санофі

Зобов'язання Санофі — надавати підтримку людям, які мають проблеми зі здоров'ям. Ми є глобальною біофармацевтичною компанією, для якої здоров'я людей — ключовий пріоритет. Ми запобігаємо хворобам за допомогою вакцин, пропонуємо інноваційні рішення для боротьби з болем та полегшення страждань. Ми завжди поруч з пацієнтами, які мають рідкісні захворювання, та з мільйонами тих, хто живе з хронічними недугами.

Завдяки зусиллям 100 000 співробітників у 100 країнах Санофі перетворює наукові інновації на терапевтичні рішення в усьому світі.

Sanofi, Empowering Life

Керівник департаменту з питань корпоративних комунікацій Санофі в Україні

Світлана Довгич
тел.: + 38 044 354 20 00
Svitlana.Dovgych@sanofi.com

Україна без сміття — соціальний стартап, який популяризує культуру роздільного збору відходів. Першими в Україні відкрили громадський простір для сортування — станцію NoWaste Recycling Station.