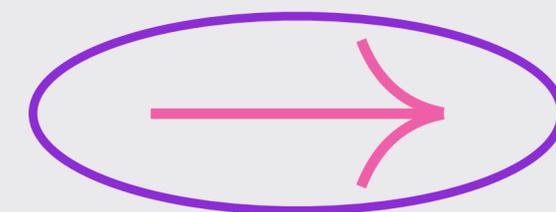


mental



БРЕНДЫ
И МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

health



МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Синоним понятия «психологическое здоровье», касается душевного благополучия человека в широком смысле слова.

Если человек психологически здоров, он может полноценно радоваться жизни, чувствовать смысл своего существования, справляться с профессиональными и другими задачами, любить, работать и строить отношения с окружающими.

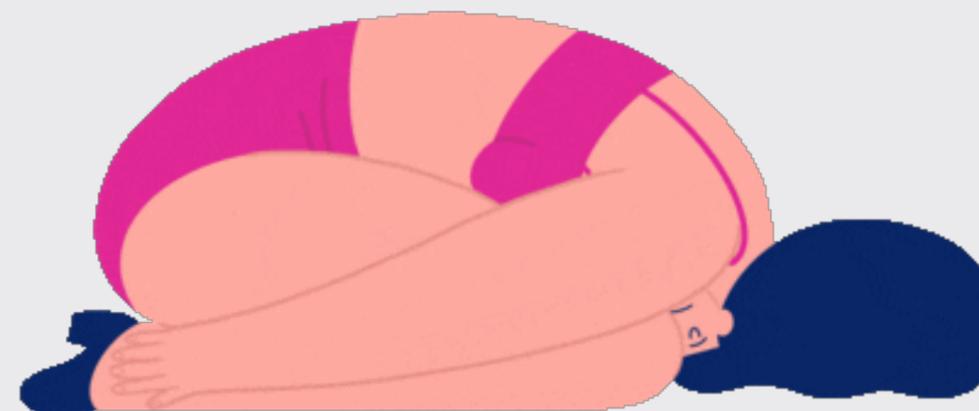


27% 15%

ЗУМЕРОВ

МИЛЛЕНИАЛОВ

Согласно опросу American Psychological Association оценивают свое ментальное здоровье как плохое.



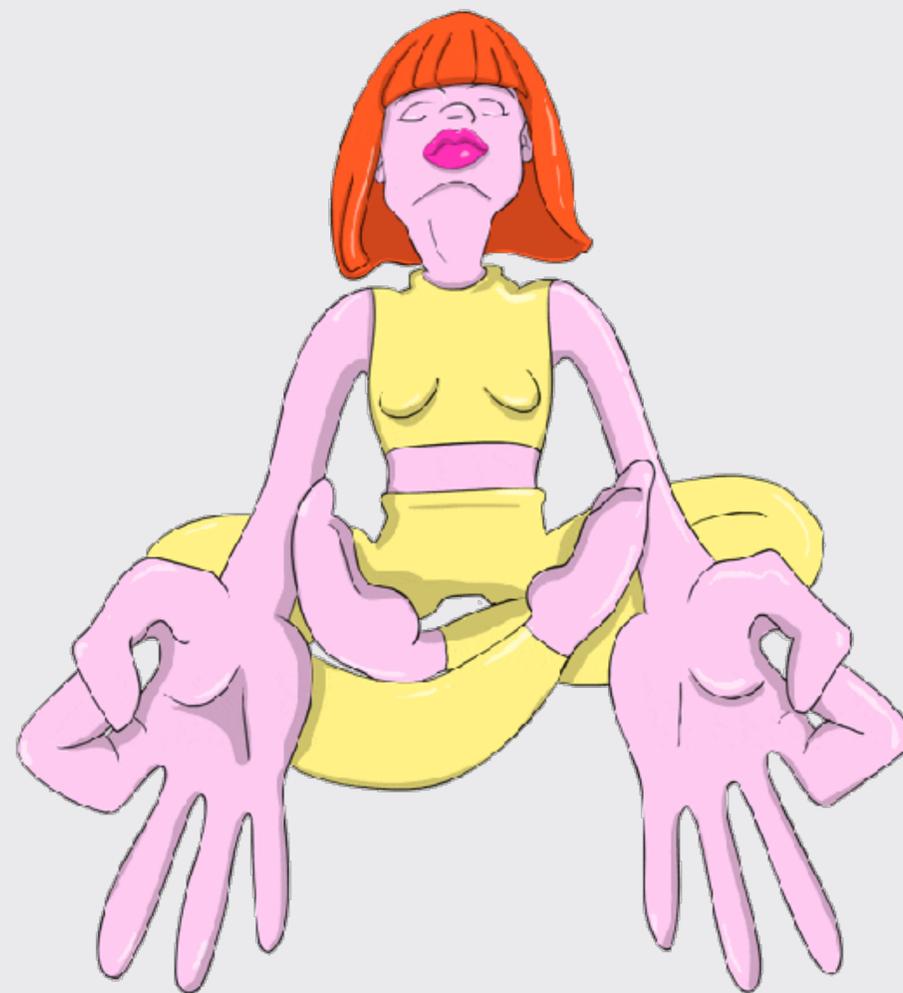
Но они более открыто говорят о своих проблемах, чем старшие поколения.

Как результат – покупают бренды, чьи ценности и взгляды они разделяют.



УСПОКАИВАЮТСЯ, А НЕ ВОЗБУЖДАЮТСЯ

В одном из исследований Pinterest рассказали, что с 2020 года люди чаще всего стали искать успокаивающие, направленные на ментальное здоровье картинки и фото.



СОЗИДАЮТ И ИЩУТ ОПОРУ ВНУТРИ СЕБЯ

По наблюдениям Instagram в 2022 году каждый третий зумер практиковал медитации и осознанное мышление, а каждый четвёртый хотел заниматься творчеством.



ПАНДЕМИЯ
ПОДСВЕТИЛА
МЕНТАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ШИРОКОЙ
РОССИЙСКОЙ
АУДИТОРИИ

Нестабильная экономика, политические потрясения и неизвестность усилили тревожность населения.

О психологии и душевной стабильности заговорили не только в Москве и СПб.

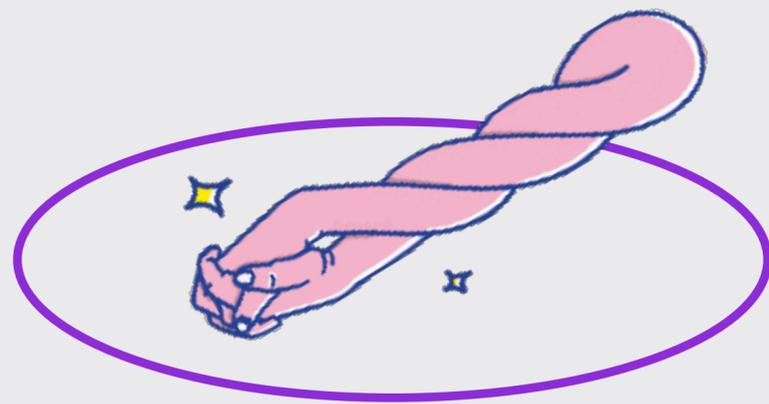


ДВИЖЕНИЕ

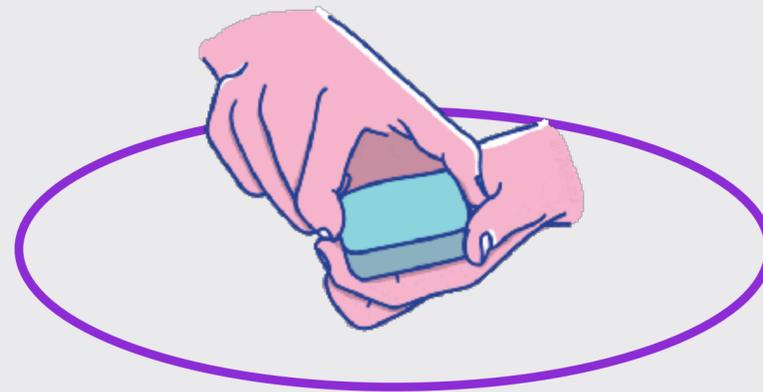


ЗАМЕДЛЕНИЕ

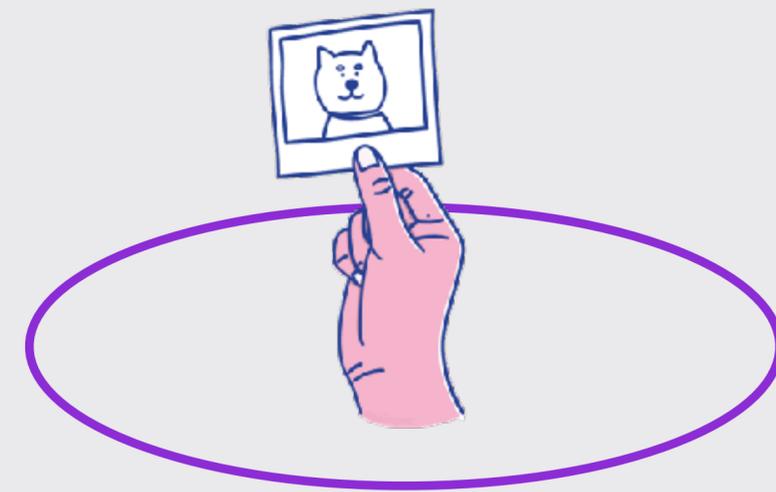
ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ФОРМАТЫ



КОЛЛАБОРАЦИЯ
С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПЛАТФОРМОЙ, СЕРВИСОМ,
ИЗВЕСТНЫМИ
ПСИХОЛОГАМИ



ЛИМИТИРОВАННЫЙ
ПРОДУКТ ИЛИ
УСЛУГА



СПЕЦПРОЕКТЫ
С БЕСПЛАТНЫМИ
МАТЕРИАЛАМИ
ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ



1

2

3

Курс медитаций MyBook и Meditoria

Всего в проекте пять выпусков, каждый из которых озвучили популярные подкастеры, журналисты или блогеры

- Как понять эмоции партнера (Дарья Чуданова)**
MyBook и Meditoria
★ 4.4 🌱 Бесплатно
Дарья Чуданова, актриса, преподаватель на студии Йоги Shado и автор книги «Мудры Йоги: карта тела и сознания», подарила свой голос медитации, посвященной пониманию собственных романтических отношений и любви партнера. Эта и другие медитации подготовлены исключительно в рамках совместного проекта MyBook и сервиса для практики осознанности Meditoria. У...
- Как найти спокойствие в трудный момент (Григорий Туманов)**
MyBook и Meditoria
★ 4.5 🌱 Бесплатно
Григорий Туманов, журналист и со-основатель медиaproекта «Мужские, вы куда?», записал медитацию для борьбы со стрессом и поиска спокойствия в сложные моменты жизни. Эта и другие медитации подготовлены исключительно в рамках совместного проекта MyBook и сервиса для практики осознанности Meditoria. У...
- Как преодолеть тревожность (Крис Вазовски)**
MyBook и Meditoria
★ 3.9 🌱 Бесплатно
Выпуск с Крис Вазовски, подкастеркой и основательницей подкаст-студии «ТОПКА», который поможет вам преодолеть тревожность и успокоиться в напряженный период. Эта и другие медитации подготовлены исключительно в рамках совместного проекта MyBook и сервиса для практики осознанности Meditoria. Узнайте б...
- Как повысить работоспособность (Антон Маслов)**
MyBook и Meditoria
★ 4.2 🌱 Бесплатно
Медитация, посвященная повышению концентрации и работоспособности, от Антона Маслова, руководителя направления «Альтернативный контент MyBook». Эта

Площадка safe-space от «Эйч» и «Ясно»

Эксперты «Эйч» и «Ясно» помогают справиться с переживаниями о работе и карьере в серии прямых эфиров

safe-эфир

Мы проводим серию безопасных эфиров в наших Telegram-каналах. На них психолог Сергей Жено и эксперт Эйч разберут ваш вопрос. Мы сохраним ваши восторг, но будем ждать вас онлайн – приходите задавать вопросы спикерам в прямом эфире.

Как увольняться и увольнять без травм
6 сентября в 19:00
В канале Тревожный эйчарз

- Ася Луис, Founder at LEUSCORP UAE и эксперт Эйч
- Александра Феминя, Генеральный директор, спикер

Платформа для женщин #ЯДЛЯСЕБЯ

Подкасты с известными героинями, которые полюбили себя. Советы экспертов по психологии «проводить время с наслаждением и быть немного эгоисткой»

ПОДКАСТЫ

В РАМКАХ ПРОЕКТА «Я ДЛЯ СЕБЯ» ЗВЕЗДНЫЕ ГЕРОИНИ ВСТРЕТЯТСЯ С ЕГОРОМ ЕГОРОВЫМ, ПСИХОЛОГОМ И АВТОРОМ СЕРИИ ПОДКАСТОВ «ЧАЙ С ПСИХОЛОГОМ».

Вместе они попытаются выяснить, что для современной женщины значит любовь к себе, как справиться с давлением общества и почему нельзя быть идеальной во всем.



4

Кроссовки от Nike
и психотерапевта Лиз Бикрофт

«Свуш» изображен в виде кривой линии,
указывающей на то, что лечение психических
заболеваний не является линейным



5

Карточки от re-feel с практическими
заданиями от психолога

Достаньте карточку наугад и прочитайте
практическое задание от психолога
или послание, которое поможет переосмыслить
что-то важное в жизни



6

#МиндальноеДляМентального
от Velle

В день PR-специалиста Velle подарил молоко
сотрудникам агентств после прохождения
теста о ментальном здоровье





7

8

9

Платформа BraveTogether от Maybelline

Движение, объединяющее в себе разный поддерживающий контент – горячая линия с психологом, подкасты о стрессе, истории инфлюенсеров о принятии себя

MAYBELLINE BRAVE TOGETHER

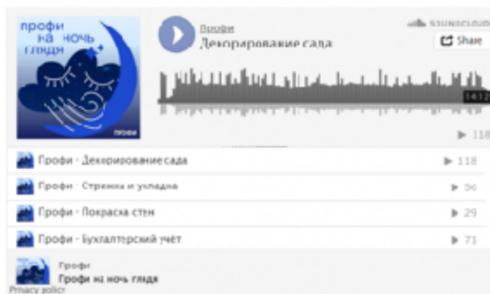
A global initiative to support everyone experiencing anxiety and depression. In partnership with our community of mental health experts, we've created support tools to help navigate everything from spotting the signs to how to practice self care to exploring resources.



Слипкасты от «Профи» со звуками профессий

Подкасты для сна со звуками работы бухгалтера, уборщицы, мастера по ремонту, садовода и парикмахера. С расслабляющей музыкой и голосом диктора

Вы услышите, как работают садовник, маляр, парикмахер и бухгалтер. Каждый слипкаст длится около 20 минут. Сладких снов.



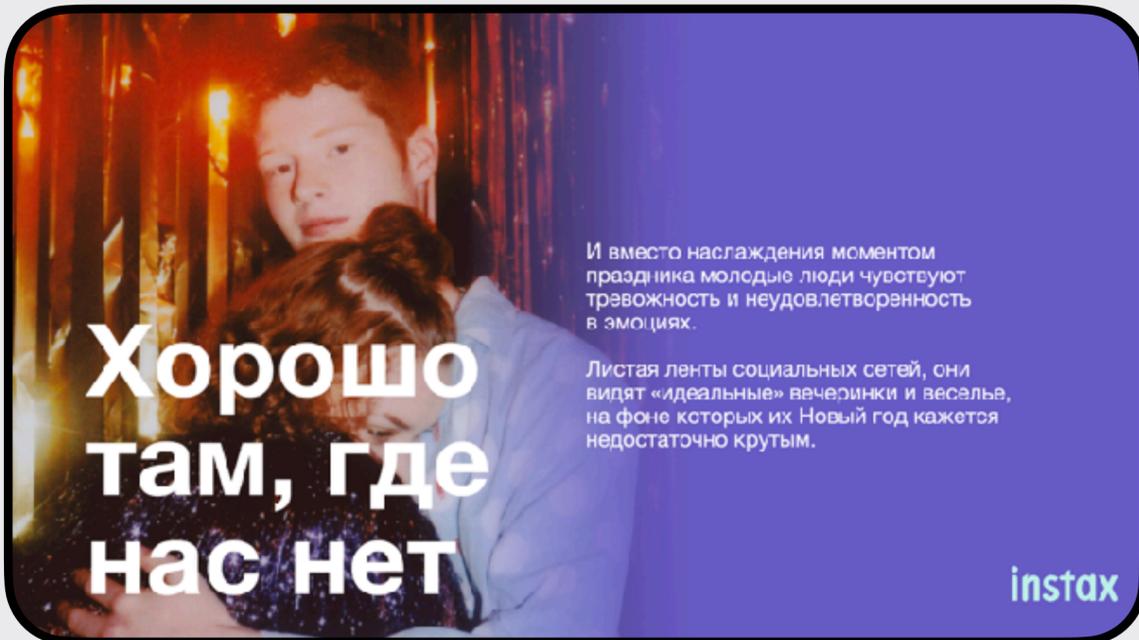
Платформа #неткибербуллингу от VK и брендов-партнеров

Акция, привлекающая внимание к проблеме кибербуллинга и психологическим проблемам, которые он за собой несет – платформа с рекомендациями, фильм, инфлюенсеры

11 ноября – день борьбы с кибербуллингом



Кибербуллинг – это травля в сети, когда волна негатива от многих людей направляется на одного человека или компанию. Один из источников такой травли – пассивная агрессия, которая многим кажется почти нормой. Проект



Хорошо там, где нас нет

И вместо наслаждения моментом праздника молодые люди чувствуют тревожность и неудовлетворенность в эмоциях.

Листая ленты социальных сетей, они видят «идеальные» вечеринки и веселья, на фоне которых их Новый год кажется недостаточно крутым.

instax

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ЛЮБЯТ ЧУВСТВО

FOMO

Fear of missing out — страх пропустить что-то важное.

В 2013 году понятие FOMO вошло в Оксфордский словарь. Там оно определяется как

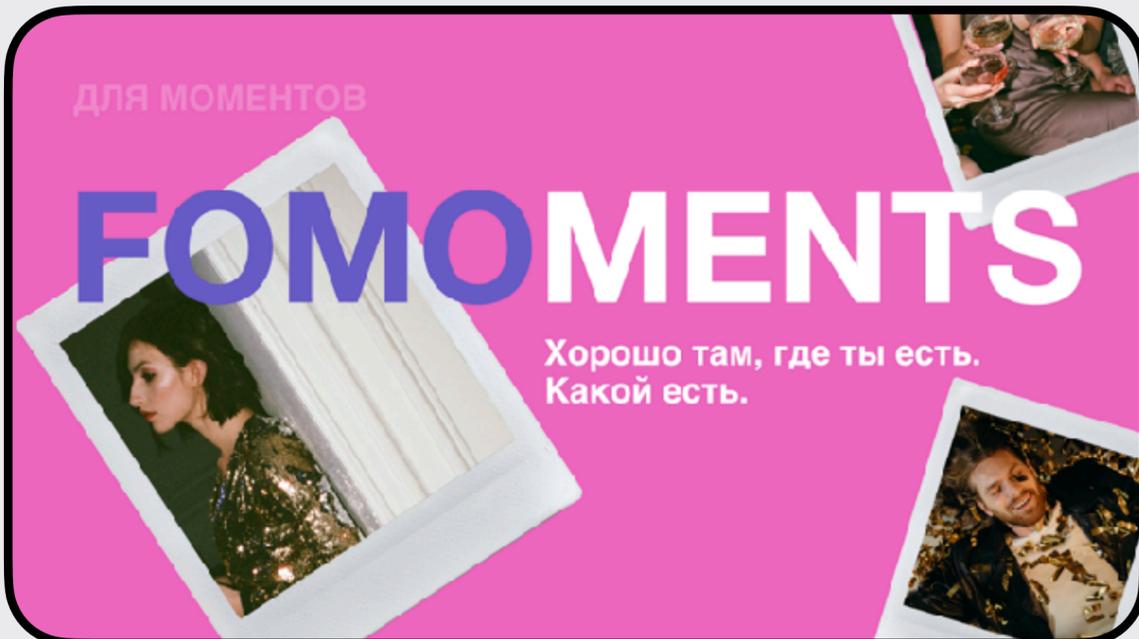
«Беспокойство из-за того, что где-то сейчас происходит заманчивое или интересное событие. Его часто вызывают посты в соцсетях».

instax

ДЛЯ МОМЕНТОВ

FOMOMENTS

Хорошо там, где ты есть.
Какой есть.




ДЛЯ МОМЕНТОВ

FOMOMENTS

Проект, в котором мы помогаем молодым людям насладиться моментом праздника, не отвлекаясь на чувство FOMO.

FOMOMENTS

ЖИЗНЬ ДРУГИХ

instax
FUJIFILM специальный проект

ЖИЗНЬ ДРУГИХ

текст: Лера Гамина
иллюстрации: Саша Бакиновская

СПРОСИЛИ ТРЕХ ГЕРОЕВ, КАК
ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ, КОГДА
ВСЕ ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ



МАРИНА ВАГИЛЬЕВА

АКТРИСА

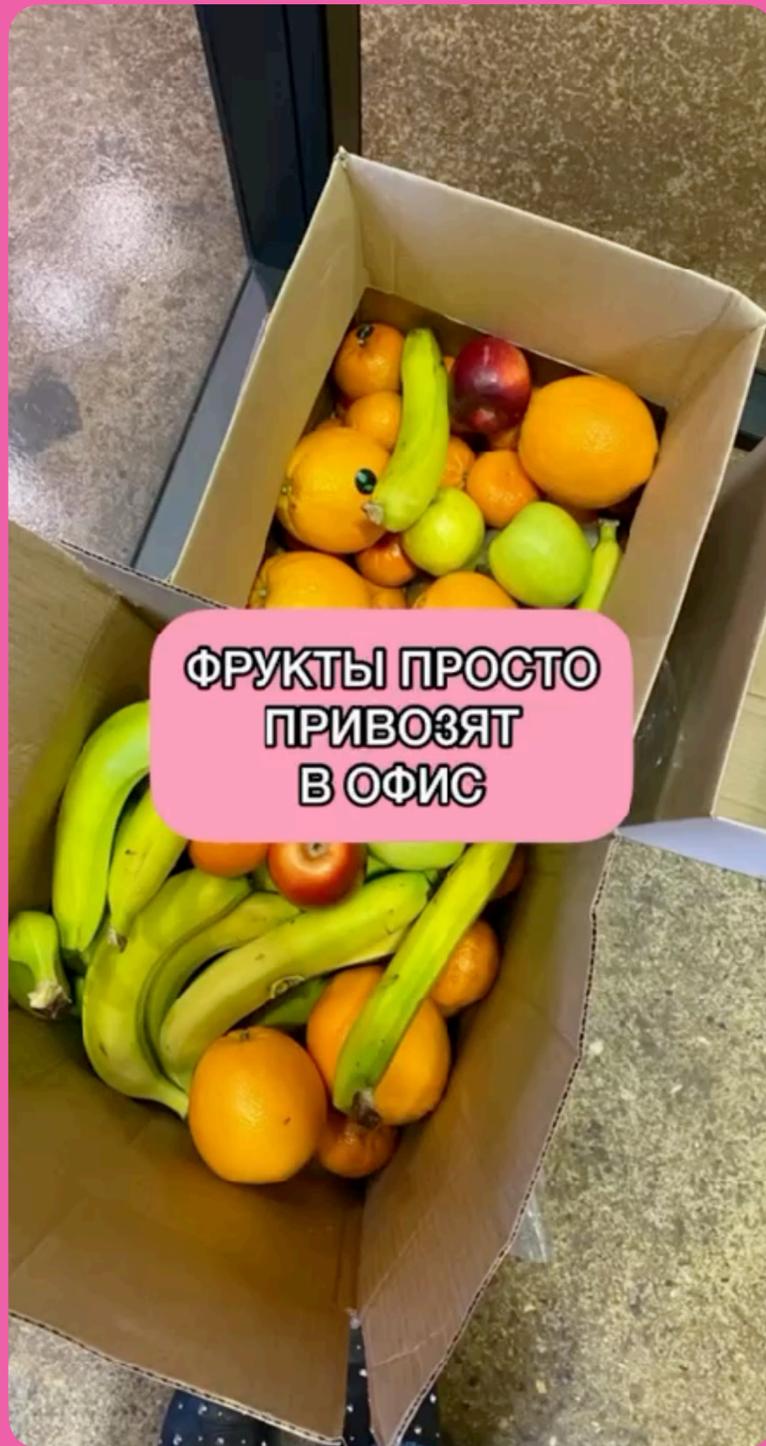


Я ИСПЫТЫВАЮ FOMO.
ЧТО ДЕЛАТЬ?

2/7 совет

Не нужно стремиться быть интереснее и лучше других. В этой гонке невозможно выиграть. Важнее стремиться к гармонии внутри. Двигайтесь в направлении той жизни, которую вы хотите в первую очередь для себя.





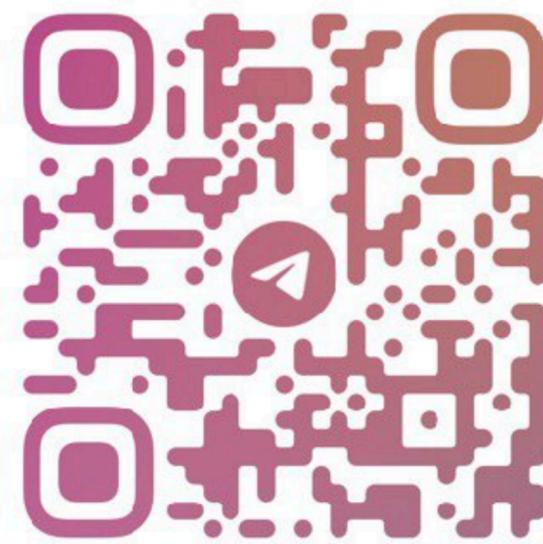
**ФРУКТЫ ПРОСТО
ПРИВОЗЯТ
В ОФИС**



мы Ailove, а вы?

информация

Канал, про который не знает наш CEO



@AILOVECHEMISTRY



СПАСИБЕ

