Варшава, 27 жовтня 2022 р.

**Adamed Pharma та Good Sleeper подбають разом**

**про здоровий сон громадян України**

**Завдяки співпраці компаній Adamed Pharma та Good Sleeper був створений україномовний варіант відомого мобільного застосунку, спрямованого на терапію безсоння – Good Sleeper. До 31 грудня 2022 року можна буде використати один із 10 тис. безкоштовних кодів доступу, який надасть можливість скористатися базовим варіантом цього застосунку громадянам України – як тим, які шукають притулку за межами України, так і тим, які залишаються на батьківщині.**

Спостерігання за кризою, що пов’язана із війною в Україні, та нерідко винятково важка ситуація мільйонів українських біженців, які перебувають на території Польщі або інших країн, започаткували співпрацю між компанією Adamed Pharma та власником платформи Good Sleeper. Щоб допомогти особам, охопленим військовою кризою з обох сторін польсько-українського кордону, для яких безсоння є одним з проявів стресу та важких переживань, було створено україномовний варіант мобільного застосунку Good Sleeper. Це мобільний застосунок та 6‑тижнева програма, в основі якої лежить когнітивно-поведінкова терапія, рекомендована як першорядний метод лікування безсоння. До 31 грудня 2022 року громадяни України, які перебувають на території своєї батьківщини або за її межами, зможуть використати один із 10 тис. безкоштовних кодів доступу до базового україномовного варіанта застосунку.

«*Adamed як інноваційна компанія особливу увагу присвячує задоволенню медичних потреб, з врахуванням здоров’я і безпеки пацієнтів та ефективності системи захисту здоров’я.* *Цифрова трансформація триває і поступово проникає в чергові сфери нашого життя. Цифрові рішення дозволяють успішно вирішувати проблеми, зокрема проблеми зі здоров’ям, а цифрова терапія безсоння є цього досконалим прикладом. Станом на сьогодні компанія Adamed Pharma вже виділила на допомогу Україні, включно з ліками та засобами для надання медичної допомоги, майже 13 млн польських злотих. Співпраця та спільне створення рішень з командою Good Sleeper – це чергова форма нашої підтримки для українського народу»,* – говорить Павел Рощик, Генеральний директор Adamed Pharma.

Безсоння – це дуже поширена хвороба цивілізації, яка виникає з надмірного збентеження та стресу. Добовий ритм зобов֦’язує нас меншою мірою ніж колись, а невпинний доступ до інформації не дає передишки і ускладнює відділення, наприклад, професійної сфери інтересів від особистого життя. Згідно з дослідженнями, на безсоння хворіє навіть 19% населення у віковій групі 18-64. Почуття загрози, пов’язаної з воєнною кризою, поглиблює цю статистику. Підтримку може надати мобільний застосунок, створений компанією Good Sleeper Цей застосунок був розроблений міждисциплінарною командою, до якої належить, серед інших, д-р. Малґожата Форналь-Павловська, психотерапевтка, яка є однією з піонерок CBT-I в Польщі та лікар-психіатр д-р. Міхал Скальський – один з найбільших авторитетів в області медицини сну в Польщі. Мобільний застосунок Good Sleeper – це медичний виріб 1 класу, а його успішність у суттєвому зменшенні симптомів безсоння була підтверджена рандомізованим дослідженням, проведеним у співпраці з Університетом SWPS. Good Sleeper як єдина компанія в Польщі надає доступ до мобільного застосунку CBT-I (ang. cognitive-behavioral therapy for insomnia: когнітивно-поведінкова терапія безсоння).

*«Когнітивно-поведінкова терапія безсоння – це ефективний метод поліпшення сну. Він успішно допомагає і тим, в кого проблеми зі сном почалися з приводу стресу, інших захворювань або травми. Ми сподіваємося, що завдяки нашому застосунку, який включає програму терапії безсоння, ми зможемо підтримати особи, які постраждали внаслідок війни в Україні. Що зможемо допомогти їм покращити свій сон, і цим самим зміцнитися психічно та фізично»,* – зауважує д-р. Малґожата Форналь-Павловська

Ймовірна користь після 6 тижнів користування програмою:

* швидше засинання і відсутність прокидання вночі;
* більш здоровий та продуктивний сон;
* пізнання причин свого безсоння та ефективних способів протидії їм;
* вміння розпізнавати думки та когнітивних розладів, які негативно впливають на сон, а також ознайомлення з прийомами їхньої зміни;
* моніторинг параметрів сну та вміння оцінювати продуктивність сну;
* ознайомлення з когнітивно-поведінковими прийомами, ефективними в лікуванні безсоння, зокрема: методом обмеження пір сну, технікою контролювання подразників, технікою розслаблення, формулюванням альтернативних думок;
* професійні знання щодо структури сну, його впливу на щоденне функціонування, як і впливу щоденного функціонування на сон;
* здорові звички, які обумовлюють регулярне засинання.

Adamed Pharma активно працює, щоб відкривати інноваційні рішення в медицині. Починаючи з 2015 року в Adamed діє команда, яка співпрацює з середовищем молодих технологічних компаній – Adamed Technology. Ці дії мають комплексний характер – вони стосуються не тільки фінансування, але також підтримки стартапів у перших кроках на шляху до створення нових продуктів і послуг та розвитку комерційної діяльності.

*«Доступ до впроваджуваних на ринок нових медичних технологій часто є дуже обмежений, і це слід негайно змінити. Ми як Adamed хочемо стати на чолі цієї зміни. Так, як в цьому разі – я впевнений, що надання громадянам України доступу до цифрового інструменту для підтримки боротьби з безсонням дозволить відчутно полегшити працю системи медичної допомоги – як в Польщі, коли приймаємо тут наших гостей, так і в Україні, в ситуації, коли громадяни цієї держави вирішили залишитися на батьківщині»,*–зауважує Марцін Щечінський, Керівник з питань капіталовкладень Adamed.

**Коди, які дозволяють безкоштовно активувати україномовний варіант мобільного застосунку, можна завантажити з сайту:** [**www.goodsleeper.pl/ua**](http://www.goodsleeper.pl/ua)

**Контакти** **Adamed Pharma**

Мартина Струпчевська

Керівник із зовнішніх зв’язків та CSR

[martyna.strupczewska@adamed.com](mailto:martyna.strupczewska@adamed.com)

Аґнєшка Реєр-Мелін

Старша спеціалістка із зовнішніх зв’язків

[agnieszka.rejer-mellin@adamed.com](mailto:agnieszka.rejer-mellin@adamed.com)

**Про** **Adamed Pharma**

Ми є сімейною фармацевтично-біотехнологічною компанією (зі 100-відсотковою часткою польського капіталу), яка була створена на основі польської наукової думки та власних патентів. Компанія була заснована в 1986 році. Нині в нашій компанії працює понад 2400 осіб, у нас є 2 заводи в Польщі і один у В’єтнамі. Закордонна експансія, інвестиції у збільшення виробництва лікарських засобів у Польщі та в інновації – це підвалини нашого розвитку. Adamed Pharma проводить роботи над власними інноваційними лікарськими засобами. Інтелектуальна власність компанії захищається понад 200 патентами у більшості країн на світі, а в нашому портфоліо знаходиться понад 500 продуктів. Щороку ми виробляємо 2,5 мільярди таблеток, які продаються на 78 ринках світу. Ми гарантуємо безпеку щодо наявності лікарських засобів мільйонам пацієнтів у Польщі та багатьох інших країнах. Ми сприяємо розвитку не тільки національного фармацевтичного ринку, але також – з огляду на масштаб підприємства – усієї польської економіки.