

PROBLEEM

Eesti inimesed on stressis

Väga paljud Eesti inimesed on stressis, mida põhjustab pingeline töö, halb kodune õhkkond, aga ka näiteks mure enda või lähedase tervise pärast. Stress viib aga depressioonini, mida kogeb oma eluea jooksul 15-20% inimestest. Noorte inimeste surma põhjuste seas on suitsiid teisel kohal ja 50% nendest suitsiididest on põhjustatud depressioonist.

LAHENDUS

Trenn

Sageli haaratakse stressi leevendamiseks valeid vahendeid, ent tegelikkuses on kõige tervislikum pingemaandaja sport. Kehas vallanduvad endorfiinid ehk õnnehormoonid toimivad meditatiivselt, aitavad lõõgastuda ja annavad parema une.

MEIE KAMPAANIA **Stressist dressi**

#Stressistdressi on teavituskampaania, mille kõrgem eesmärk on suunata inimesi läbi spordi ja liikumise oma vaimset tervist parandama. Aeg on ühiskonnas kaasa tuua positiivne muutus ja rääkida ilma valehäbita läbipõlemisest ning innustada inimesi oma tervise eest rohkem hoolt kandma.

Trenn ja sport ei ole luksus, sest liikuda saab igal pool. Kampaania raames lansseerisime kolm kunstiliselt väga tugevat ja mõjusat visuaali. Ilmestasime läbipõlemise situatsioone läbi nutika sõnamängu ja copy'ga haakuvate visuaalidega.

Kui toss väljas, mine jooksma! Esitame vaatajale väga konkreetse lahenduse - kui oled halbade harjumuste ori ja pea juba (sõna otseses mõttes) tossab, siis jooksurada ootab sind! Leevenda stressi spordiga!

Ühe reklaami äratasime ellu ja panime päriselt tossama, mis pälvis kogu Eesti meediamaastiku tähelepanu.

Kui kumm tühi, sõida rattaga! Meil on kõigil päevi, kus tunneme nagu meist oleks õhk välja imetud.

Sellistel päevadel tuleb rattasadulasse hüpata ja end sellest madalpunktist välja sõita!



TULEMUS

#stressistdressi kampaania ületas kõik ootused – läks viraalseks mitte ainult Eestis, vaid ka mujal maailmas. Muuhulgas pälvis tähelepanu ja kajastust Venemaa, Saksamaa ja Jaapani meediaväljaannetes. Eestis saavutas kampaania palju positiivset tähelepanu sotsiaalmeedias, kus postitused levisid orgaaniliselt.

Kampaania teise lainesse kaasasime mõjuisikud, kes andsid oma panuse rahvatervise edendamisse ning rääkisid avameelselt oma võitlusest depressiooniga. Nende kaasabil jõudsimme oma sõnumites rohkemate inimesteni ning loodetavasti aitame seeläbi vähendada depressiooni stigmatiseerimist.

