



О ГАИЯ

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА
ПОДДЕРЖКИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Описание:

Проект «Гайя» — это цифровая платформа поддержки женского здоровья, объединяющая современные технологии, психологию и просветительские программы.

Основная идея проекта — помочь женщинам лучше понимать своё тело, видеть взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и физическим здоровьем и формировать ответственное отношение к своему благополучию.



Идея проекта



Сегодня многие женщины сталкиваются с высокой эмоциональной нагрузкой, хроническим стрессом и тревожностью, которые напрямую влияют на состояние организма.

При этом информации о взаимосвязи психоэмоционального состояния и телесных проявлений часто недостаточно или она подается сложным медицинским языком.

Платформа «Гайя» создаётся как пространство доступных знаний и поддержки, где женщина может получить понятную информацию о своём здоровье и научиться лучше понимать сигналы своего тела.

Основная проблема

Современные женщины всё чаще сталкиваются с:

- высоким уровнем стресса
- тревожностью, связанной с диагнозами и симптомами
- трудностями в репродуктивной сфере
- гормональными нарушениями

При этом многие женщины остаются один на один со своими переживаниями и не получают комплексной поддержки, объединяющей знания о психологии, здоровье и телесных процессах.

Описание:

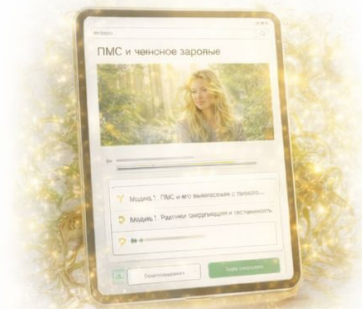
Проект предлагает комплексное решение — цифровую платформу, где объединяются:

- образовательные программы
- психологическая поддержка
- современные технологии
- сообщество женщин



Платформа позволит женщине получить знания о своём здоровье, снизить тревожность, связанную с симптомами и диагнозами, и сформировать более бережное отношение к своему телу.

Основные элементы платформы



Онлайн-программа



Консультации



ИИ-ассистент «Гайя»



Книга



Сообщество

Основные элементы платформы

Онлайн-программы по наиболее распространённым состояниям женского здоровья: ПМС, нарушения менструального цикла, эндометриоз, климактерический синдром, **трудности зачатия**.

Индивидуальные консультации специалистов, которые работают с вопросами психоэмоционального состояния и репродуктивного здоровья.

ИИ-ассистент «Гайя» — цифровой помощник, который поможет пользователям ориентироваться в вопросах здоровья и находить ответы на распространённые вопросы.

Также проект включает создание **книги-энциклопедии** о взаимосвязи психоэмоционального состояния и женского здоровья.

И важной частью платформы станет **сообщество женщин — пространство поддержки**, общения и совместных мероприятий.

Целевая аудитория

Основной аудиторией проекта являются **женщины в возрасте от 20 до 45 лет.**

Это женщины, которые:

- испытывают высокий уровень стресса
- сталкиваются с тревожностью, связанной со здоровьем
- находятся в периоде планирования беременности
- интересуются осознанным отношением к своему телу и здоровью.



Ожидаемый результат

Реализация проекта позволит:

- повысить уровень осознанности женщин в вопросах здоровья,
- снизить уровень тревожности, связанной с симптомами и диагнозами,
- повысить психологическую грамотность женщин,
- сформировать культуру профилактики и внимательного отношения к сигналам своего тела.
- увеличить рождаемость и улучшить здоровье беременных

Проект создаёт доступное пространство поддержки и знаний, которое может быть полезно женщинам в разных регионах страны.



Почему проект «ГАЙЯ» важен для общества



Предотвращение заболеваний:
просвещение и профилактика
укрепляют здоровье и снижают нагрузку
на систему здравоохранения.



Укрепление психологического здоровья:
поддержка и ресурсы помогают женщинам
справляться со стрессом
и эмоциональным выгоранием.



Повышение качества жизни:
улучшение женского здоровья влияет
на благополучие семей и детей,
повыщая качество жизни в целом.



Поддержка здорового материнства:
улучшение здоровья будущих матерей
способствует здоровью и развитию детей —
основу здорового общества.



Руководитель проекта

Попова Ольга

- Телесно-ориентированный психолог
- Предприниматель,
- Трансформационный коуч
- Спикер международных конференций

"Я знаю как это иногда трудно быть женщиной в наше время! Именно поэтому я выбрала эту профессию стать ориентиром, поддержкой для каждой женщины, чтобы мы понимали что с нами происходит в разное время, как реагирует наше тело и что хочет чтобы мы изменили в своей жизни! Я верю что проект "Гайя" станет лучшим решением"



ГАЙЯ



СПАСИБО ЗА ВАШЕ ВНИМАНИЕ