Warszawa, 5 marca 2025 r.

**Nowa nazwa, ważne przesłanie – 116 123. Półmaraton Warszawski**

**Półmaraton Warszawski zyskuje nową tożsamość, niosąc przy tym ważne przesłanie. Tegoroczna edycja biegu, która zgodnie z tradycją powinna nosić numer 19., przyjmuje wyjątkową nazwę, która ma zwrócić uwagę na jeden z najistotniejszych problemów współczesnego świata – zdrowie psychiczne. 116 123. Półmaraton Warszawski to nie tylko nowa numeracja, lecz przede wszystkim odniesienie do telefonu zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, obsługiwanego przez Niebieską Linię Instytutu Psychologii Zdrowia oraz NASK, przy wsparciu Ministerstwa Cyfryzacji. Ta symboliczna zmiana numeru edycji wydarzenia ma na celu zwiększenie świadomości społecznej i przełamywanie barier związanych z sięganiem po pomoc, gdy jest ona potrzebna.**

**Numer, który może uratować życie**

Telefon 116 123 i platforma 116sos.pl to bezpłatna platforma wsparcia dla osób dorosłych, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, zmagają się z kryzysem emocjonalnym, depresją lub innymi problemami psychicznymi. Linia działa przez cały tydzień, oferując profesjonalne wsparcie psychologiczne każdemu, kto tego potrzebuje. Organizatorzy Półmaratonu Warszawskiego wierzą, że poprzez tę inicjatywę uda się zwiększyć świadomość na temat znaczenia zdrowia psychicznego oraz oswoić temat korzystania z pomocy specjalistów.

*„Jeszcze w latach 80. i 90. widok biegacza na ulicy zwracał uwagę, czasem budził zdziwienie. Dziś aktywność fizyczna stała się czymś naturalnym – nikogo nie dziwią biegacze na chodnikach i w parkach. Tak samo powinno być z sięganiem po pomoc psychologiczną – to nie powód do wstydu, tylko ważny krok w kierunku odzyskania równowagi i siły do mierzenia się z problemami. Bieganie ma oczywiście wpływ na kondycję psychiczną. Regularny ruch wspiera regulację emocji, redukuje stres i poprawia samopoczucie. Ale czasem to nie wystarcza. Warto wiedzieć, że są miejsca, gdzie można otrzymać realną pomoc – takie jak telefon dla osób w kryzysie psychicznym 116 123.* *Dlatego zdecydowaliśmy się umieścić ten niezwykle ważny numer w nazwie tegorocznego Półmaratonu Warszawskiego – by przypominać, że pomoc jest blisko i warto z niej korzystać”* – mówi Magda Skrocka, COO Fundacji „Maraton Warszawski”, kierująca działaniami w obszarze zaangażowania społecznego.

Projekt to w pełni oddolna inicjatywa Fundacji „Maraton Warszawski”, który nie jest komercyjną współpracą, lecz świadomym wyborem podkreślającym społeczną odpowiedzialność organizatorów.

**Depresja – choroba cywilizacyjna naszych czasów**

Depresja dotyka milionów ludzi na całym świecie, a liczby mówią same za siebie – w Polsce choruje na nią ponad 1,2 miliona osób, choć eksperci alarmują, że rzeczywista skala problemu może być znacznie większa. Szacuje się, że nawet 4 miliony Polaków zmaga się z objawami depresji, często pozostając bez diagnozy i wsparcia. Ta choroba może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, statusu społecznego czy sytuacji życiowej. Co czwarty Polak doświadczył w swoim życiu zaburzeń psychicznych, a aż 30% młodych osób wykazuje objawy wskazujące na depresję.

Depresję można skutecznie leczyć, ale wciąż wiele osób nie sięga po pomoc. Kluczowe w walce z nią są psychoterapia, farmakoterapia oraz wsparcie społeczne. Właśnie dlatego tak ważne jest przełamywanie tabu związanego z proszeniem o pomoc i normalizacja rozmów o zdrowiu psychicznym.

Z roku na rok skala problemu rośnie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że do 2030 roku depresja stanie się najczęściej występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ona ponad 350 milionów ludzi, stając się jednym z największych wyzwań współczesnej medycyny.

„Kryzys psychiczny, to szczególny rodzaj stresu, którego możemy doświadczyć w wyniku jakiejś trudnej dla nas sytuacji. Przeżywanie go jest sprawą indywidualną, może powodować poważniejsze problemy psychiczne, takie jak depresja, dlatego ważne jest zareagowanie w odpowiednim momencie i szukanie specjalistycznego wsparcia. Można je uzyskać np. na platformie 116sos.pl, gdzie specjaliści poprzez rozmowę na czacie, przez telefon bądź formularz kontaktowy wspierają psychologicznie osoby w kryzysie psychicznym” – Maja Kuźmicz, kierowniczka Niebieskiej Linii IPZ.

**116 123 – więcej niż numer telefonu**

Miejscem wsparcia dla osób zmagającymi się z zaburzeniami zdrowia psychicznego jest platforma 116sos.pl oraz telefon zaufania 116 123. To nie tylko numer – to kompleksowa przestrzeń pomocowa dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym i emocjonalnym. Przez całą dobę dyżurują tam specjaliści, oferując anonimowe i bezpłatne wsparcie osobom w kryzysie. To jedna z trzech form kontaktu dostępnych na platformie 116sos.pl, gdzie można również skorzystać z czatu z konsultantem oraz formularza kontaktowego.

Platforma oferuje nie tylko interwencyjną pomoc w kryzysie, ale także daje możliwość znalezienia drogi do długofalowych rozwiązań. Wyszukiwarka dostępna na stronie umożliwia odnalezienie ośrodków pomocowych, a specjaliści z Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (IPZ PTP) pomagają osobom szukającym wsparcia. Niezależnie od tego, czy ktoś zmaga się z trudnościami psychicznymi, czy jest świadkiem kryzysu u bliskiej osoby – 116sos.pl to przestrzeń, w której można znaleźć zrozumienie i profesjonalną pomoc.

„Platforma 116sos.pl istnieje dzięki ścisłej współpracy trzech instytucji: NASK, IPZ PTP oraz Ministerstwa Cyfryzacji. Jest to swego rodzaju symbioza, która umożliwia rozwój tak istotnego społecznie projektu. Bez zaplecza technologicznego NASK, wsparcia merytorycznego IPZ PTP oraz finansowania z dotacji celowej Ministerstwa Cyfryzacji ten >organizm< by nie przetrwał. Dlatego tak ważna jest ta kooperacja i wspólne dążenie do rozwoju platformy 116sos.pl” – dodaje Katarzyna Skowyra, Katarzyna Skowyra – kierująca projektem 116sos.pl, NASK Każdy człowiek zasługuje na to, by być wysłuchanym. Czasem wystarczy jeden telefon, by znaleźć nadzieję na lepsze jutro.

**Sport i pomaganie – duet, który działa**

Półmaraton i Maraton Warszawski to imprezy, które od lat udowadniają, że trening może nieść realną zmianę – nie tylko w wynikach, ale i w życiu ludzi. To wydarzenia, które łączą pasję do biegania z działaniami na rzecz potrzebujących. W ciągu ostatniej dekady podczas prowadzonej przez Fundację „Maraton Warszawski” akcji #BiegamDobrze zebrano ponad 10 milionów złotych, wspierając liczne inicjatywy społeczne, w tym specjalny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Tegoroczna edycja Półmaratonu idealnie wpisuje się w tę tradycję. Biegacze już teraz zebrali ponad 600 000 zł na cele charytatywne, a część tych środków ponownie zostanie przeznaczona na wsparcie organizacji działających w zakresie zdrowia psychicznego. To najlepszy dowód na to, że sport i zaangażowanie społeczne mogą iść w parze – każdy krok na trasie może stać się krokiem w stronę realnej pomocy.

**Największy półmaraton w historii Polski coraz bliżej**

Już 30 marca Warszawa ponownie stanie się stolicą biegaczy, a ulice miasta wypełnią tysiące osób gotowych na sportowe wyzwanie. 116 123. Półmaraton Warszawski oraz towarzyszący mu New Balance Bieg na Piątkę to wydarzenia, które co roku przyciągają zarówno doświadczonych zawodników, jak i tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją biegową przygodę.

Tegoroczna edycja bije rekordy popularności – limit 16 250 miejsc na Półmaraton Warszawski został już wyczerpany! Chętni, którzy jeszcze marzą o starcie, mają jednak ostatnią szansę – mogą dołączyć do biegu poprzez ścieżkę charytatywną #BiegamDobrze.

Dla tych, którzy preferują krótszy dystans, wciąż otwarta jest możliwość rejestracji na New Balance Bieg na Piątkę. Warto jednak się pospieszyć, bo z 6500 dostępnych miejsc, już ponad 5000 zostało zajętych, a tempo zapisów przyspiesza z każdym dniem.

Więcej o 116 123. Półmaratonie Warszawskim: <https://polmaratonwarszawski.com/>

Więcej o numerze 116 123: <https://116sos.pl/>

**\*\*\***

**Fundacja „Maraton Warszawski” jest liderem w branży biegów masowych i organizatorem największego maratonu w kraju. W swoim portfolio posiada takie cykliczne imprezy jak Maraton Warszawski, Półmaraton Warszawski, Maraton Sztafet. Jest współorganizatorem Warszawskiej Triady Biegowej „Zabiegaj o Pamięć”, biegów Konstytucji 3 Maja, Powstania Warszawskiego i Niepodległości. Od lat promuje zdrowie, wspiera sport amatorski, prowadzi największy charytatywny program biegowy w Polsce - #BiegamDobrze i jest wydawcą kultowego portalu MagazynBieganie.pl.**

**Kontakt dla mediów:**

**The Partners,** Paweł Krusz, +48 694 218 841, [biuro.prasowe.fmw@thepartners.com.pl](mailto:biuro.prasowe.fmw@thepartners.com.pl)   
**Fundacja „Maraton Warszawski”, Beata Ponikiewska**, +48 507-583-800, [beata.ponikiewska@maratonwarszawski.pl](mailto:beata.ponikiewska@maratonwarszawski.pl)