ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

"Πολιόχνη" Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής υγείας Λήμνου & Αγ. Ευστρατίου

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου. **Στόχος** της είναι η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και η εκπαίδευση γύρω από τις ψυχικές ασθένειες σε όλο τον κόσμο, καθώς και η κινητοποίηση των προσπαθειών για τη στήριξη της ψυχικής υγείας.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Η ψυχική μας υγεία επηρεάζεται από κοινωνικούς, ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες. Οι αντιδράσεις άγχους εξαντλούνται συνήθως στο πλαίσιο των αγχωδών συνδρόμων, ενώ κάποτε μπορούν να αποτελέσουν την αφορμή για την έναρξη μιας μείνοζος ψυχικής διαταραχής ή ψυχοσωματικής νόσου.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Ειδικότερα:

- Πάνω από 450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ψυχικές διαταραχές.
- Οι ψυχικές διαταραχές στο 60% ξεκινούν στην εφηβεία, όπου ή δεν δίνεται η κατάλληλη σημασία και αγνοούνται ή παρουσιάζεται άρνηση του προβλήματος.
- Η κατάθλιψη εμφανίζεται σε παγκόσμια κλίμακα περίπου σε 154 εκατομμύρια άτομα, ενώ μέχρι το 2020 θα είναι η 2η αιτία θανάτου σε όλο τον κόσμο.
- Οι διαταραχές που σχετίζονται με κατάχρηση αλκοόλ φτάνουν τα 95 εκατομμύρια κρούσματα.
- Η σχιζοφρένεια είναι μια από τις 10 συχνότερες αιτίες αναπηρίας στον κόσμο

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Σύμφωνα με μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι ακόμα και τα σύντομα θετικά συναισθήματα ρυθμίζουν αποτελεσματικά το στρες και την κατάθλιψη και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Μερικές δραστηριότητες που μπορούν να γεννήσουν θετικά συναισθήματα είναι οι εξής:

1

Δραστηριοποιηθείτε. Οι μελέτες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα σε αύξηση των επιπέδων ενέργειας και τη μείωση του αισθήματος κόπωσης. Δεν χρειάζεται να πάτε στο γυμναστήριο. Μια απόσταση 30 λεπτών με τα πόδια κάθε μέρα θα σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

2

Μιλήστε για τα συναισθήματά σας με ανθρώπους που αγαπάτε και εμπιστεύεστε.

3

Προσπαθήστε να ακολουθείτε κοινωνικές δραστηριότητες, ακόμη και αν δεν έχετε πολύ όρεξη για αυτό. Όταν είστε σε κατάθλιψη, αισθάνεται πιο άνετα να μείνετε μόνοι, αλλά το να είστε μαζί με άλλους ανθρώπους θα σας κάνει να νιώσετε λιγότερο καταθλιπτικοί.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

4

Εκθέστε τον εαυτό σας στον ήλιο κάθε μέρα. Το φως του ήλιου μπορεί να βοηθήσει στη διάθεσή σας. Στόχος σας να είναι τουλάχιστον 15 λεπτά υπό το φως του ήλιου κάθε ημέρα.

5

Κοιμηθείτε τουλάχιστον 8 ώρες. Φτιάξτε ένα καλύτερο πρόγραμμα ύπνου με την εφαρμογή υγιεινών συνηθειών ύπνου.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

6

Πρακτικές τεχνικές χαλάρωσης. Μια καθημερινή πρακτική χαλάρωσης μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, στη μείωση του στρες, και να ενισχύσει τα συναισθήματα της χαράς και της ευημερίας. Δοκιμάστε γιόγκα, βαθιές αναπνοές ή μυϊκή χαλάρωση.

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Μπορείτε να κάνετε ένα τεράστιο βήμα για την αντιμετώπιση της θλίψης και του άγχους και τη γενικότερη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας, με απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής. Το να νιώσεις καλύτερα παίρνει χρόνο, αλλά μπορείτε να το καταφέρεται αν κάνετε θετικές επιλογές για τον εαυτό σας κάθε μέρα.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

"Η ψυχική υγεία συνεπάγεται συμπεριφορά θερμή, γενναιόδωρη και γεμάτη κατανόηση,συναίσθημα τρυφερό, στάση εγκάρδια και πράξεις αλληλεγγύης..."

Χόρχε Μπουκάι "Ο Δρόμος της ευτυχίας"

be happy

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Λήμνου & Αγίου Ευστρατίου "Πολιόχνη"

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Διεύθυνση:
Γαροφαλλίδου 17, Μύρινα Λήμνου
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 22540-22751
email: polioxni@hotmail.com

Κέντρο Πρόληψης Πολιόχνη

kp_polioxni

Επιμέλεια φυλλαδίου:
Παλαμούτη Μάλαμα
Κοινωνική λειτουργός
Κέντρου Πρόληψης "Πολιόχνη"

ΟΚΑΝΑ
Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
ΕΠ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη