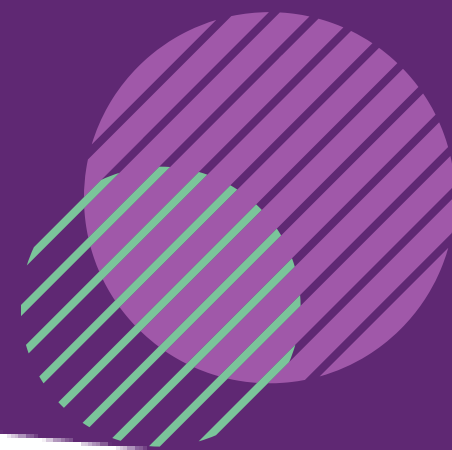


INFOGRAPHIC 6



Ημέρα για την Ψυχική Υγεία

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις **10 Οκτωβρίου**, ευαισθητοποιεί σχετικά με τα ζητήματα ψυχικής υγείας και μάχεται ενάντια στο **στίγμα**. Μας υπενθυμίζει ότι η ψυχική ευημερία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία και ότι όλοι αξίζουν πρόσβαση **σε υποστήριξη και φροντίδα**.

Η ανοιχτή συζήτηση για το στρες, το άγχος ή την κατάθλιψη βοηθά στη μείωση της ντροπής και της απομόνωσης. Δημιουργώντας **ασφαλείς χώρους** στο σχολείο, στη δουλειά και στις κοινότητες, μπορούμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να **ζητούν έγκαιρα βοήθεια και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον** χωρίς κριτική.



Η φροντίδα της ψυχικής υγείας ξεκινά με μικρά καθημερινά βήματα: ξεκούραση, υγιεινές συνήθειες, σύνδεση με τους άλλους και αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται. Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι ένα κάλεσμα προς τις κυβερνήσεις, τους θεσμούς και τον καθένα μας να **κάνουμε την ψυχική υγεία προτεραιότητα** — σήμερα και κάθε μέρα.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο EMERGE Youth επιδιώκει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που σχετίζονται με το άγχος, ενδυναμώνοντας τόσο τους νέους Ευρωπαίους όσο και τους εργαζόμενους με τη νεολαία με ουσιαστικές δεξιότητες διαχείρισης άγχους. Με αυτόν τον τρόπο τους βοηθά να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τους άλλους και να εξελίσσονται στις μελλοντικές τους καριέρες και επαγγελματικούς ρόλους.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός Έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth