

ΣΥΛΛΟΓΗ

Δεκεμβρίος 2024



EMERGE YOUTH

Empowering the Next Generation of Entrepreneurs
through Stress Management Education in Youth

ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

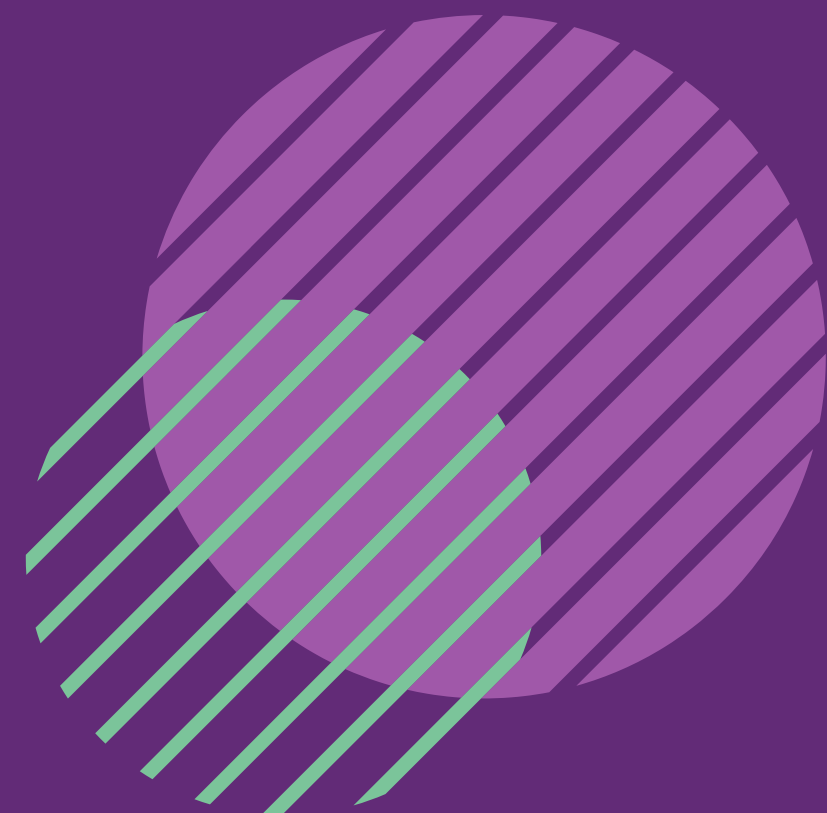
Erasmus+ Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ



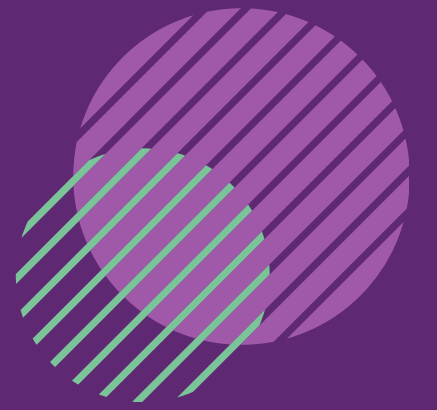
Σχετικά με αυτή τη συλλογή	3
Κυβερνητικοί φορείς	5
Κέντρα υποστήριξης φοιτητών	8
Εφαρμογές ψυχικής ευεξίας	11
Ιστοσελίδες ψυχικής ευεξίας	17
Podcasts	19
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	22
Παιχνίδια	25
Κοινοτικές πρωτοβουλίες	28
Συμπέρασμα	35



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ

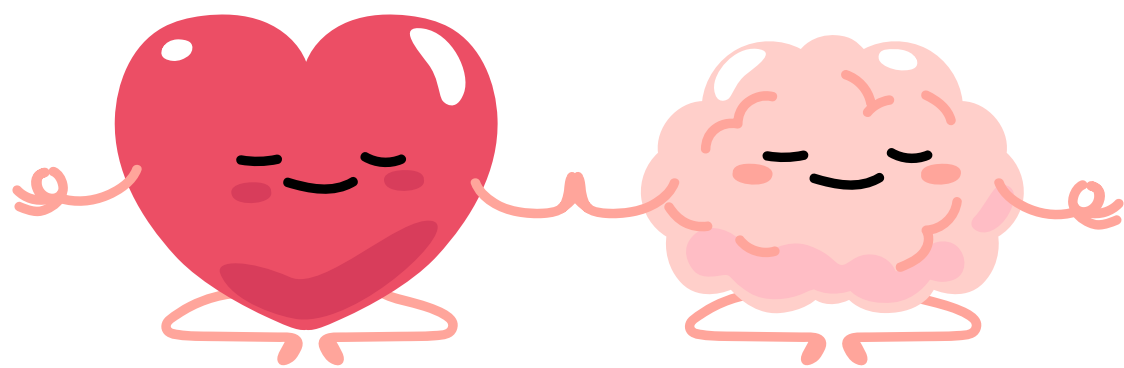


ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ



Η ψυχική υγεία αποτελεί βασική συνιστώσα της **συνολικής ευημερίας** και επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων των νέων. Τα τελευταία χρόνια αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο η σημασία της **αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας και της προώθησης της θετικής ψυχικής υγείας.**

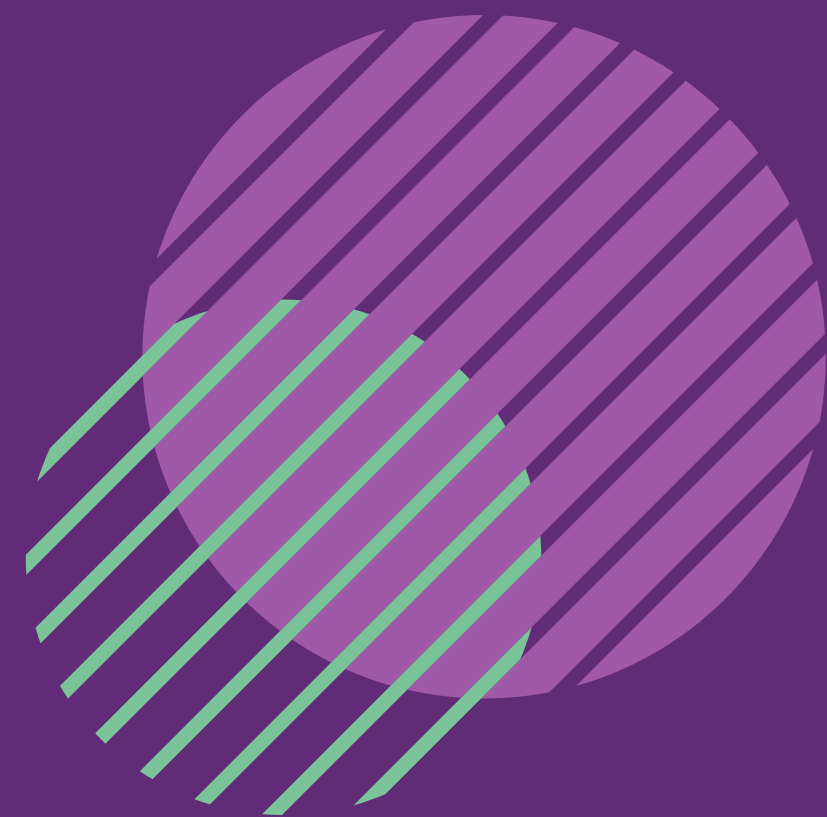
Το παρόν έγγραφο αποσκοπεί στην παροχή μιας **ολοκληρωμένης επισκόπησης των διαφόρων πόρων και στρατηγικών που έχουν στη διάθεσή τους οι νέοι για τη διαχείριση του άγχους, του στρες και άλλων προκλήσεων ψυχικής υγείας.**



Καλύπτει μια ποικιλία θεμάτων, συμπεριλαμβανομένου:

- Κέντρων υποστήριξης φοιτητών
- Κέντρα ψυχικής ευεξίας
- Τεχνικές διαλογισμού
- Κοινοτικές πρωτοβουλίες
- Προγράμματα στο χώρο εργασίας

Η συλλογή των πόρων που περιέχονται στο παρόν έγγραφο έχει ως στόχο να **ενδυναμώσει τους νέους** να αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας και να τους βοηθήσει να ζήσουν μια πιο ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή.



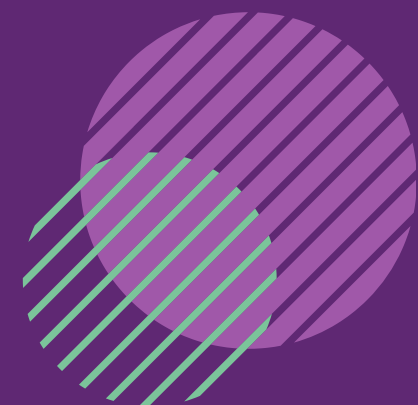
ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Η ενότητα αυτή υπογραμμίζει το ρόλο των κυβερνητικών φορέων στην εφαρμογή των εθνικών μέτρων υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Ρίξτε μια ματιά στις πρωτοβουλίες για την ψυχική υγεία και τα συστήματα υποστήριξης που υπάρχουν στη χώρα σας και δείτε πώς μπορούν να σας υποστηρίξουν!



ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ



ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Επιτροπή Ψυχικής Υγείας: Ανεξάρτητος θεσμοθετημένος φορέας που προωθεί και διασφαλίζει υψηλά πρότυπα και βέλτιστες πρακτικές στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την Ιρλανδία.



ΤΣΕΧΙΑ

Υπουργείο Υγείας: Το κύριο κυβερνητικό όργανο που είναι υπεύθυνο για την πολιτική, τη ρύθμιση και την εποπτεία της υγειονομικής περίθαλψης στην Τσεχική Δημοκρατία, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών και πρωτοβουλιών ψυχικής υγείας.



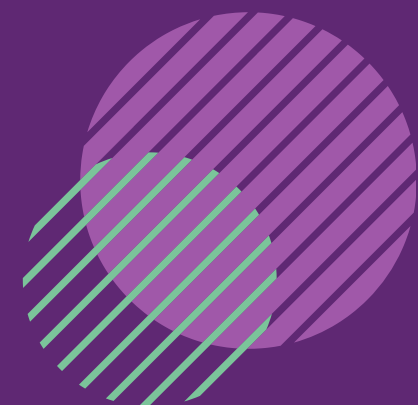
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

ΓΑΛΛΙΑ

Υπουργείο Αλληλεγγύης, Αυτονομίας και Ατόμων με Αναπηρία: Αυτό το υπουργείο εποπτεύει τις κοινωνικές πολιτικές στη Γαλλία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας.



ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

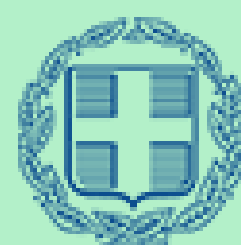


ΟΥΓΓΑΡΙΑ

Υπουργείο Ανθρωπίνων Δυνατοτήτων: Το υπουργείο αυτό είναι υπεύθυνο για την εποπτεία διαφόρων κοινωνικών και υγειονομικών θεμάτων στην Ουγγαρία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας.

ΕΛΛΑΔΑ

Υπουργείο Υγείας: Ο κύριος κυβερνητικός φορέας που είναι υπεύθυνος για την υγειονομική περίθαλψη στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

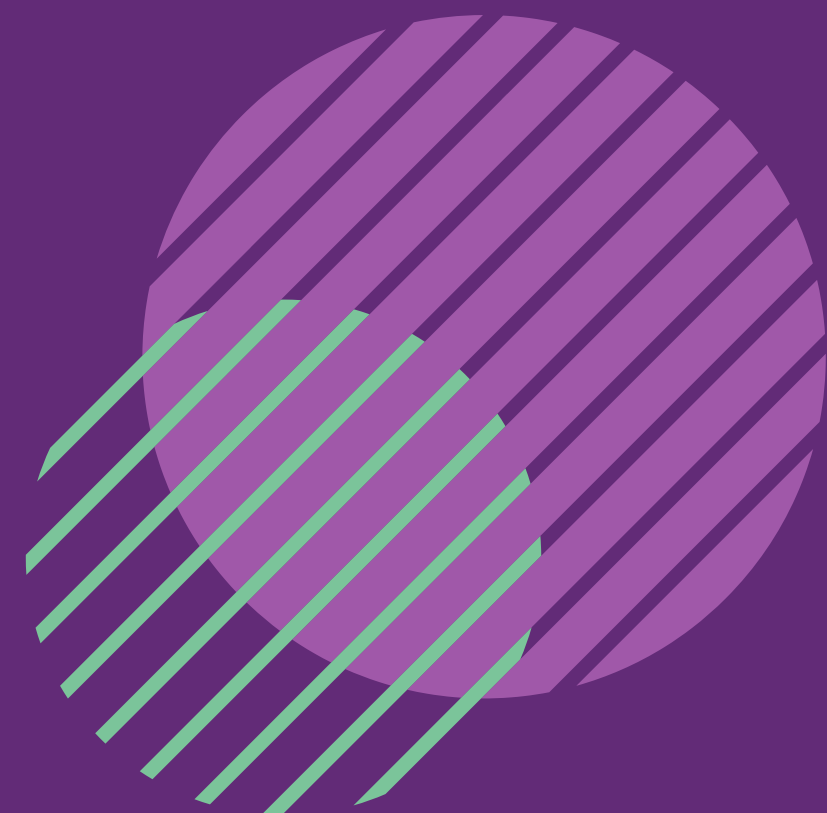


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΚΥΠΡΟΣ



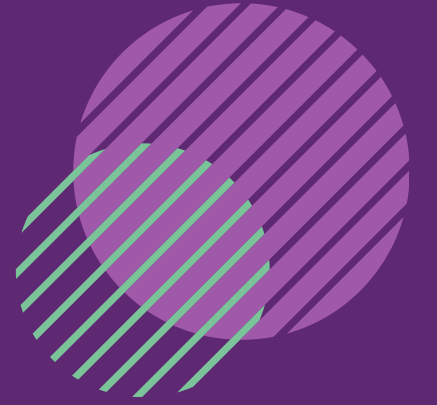
Υπουργείο Υγείας: Το κύριο κυβερνητικό όργανο που είναι υπεύθυνο για την υγειονομική περίθαλψη στην Κύπρο, συμπεριλαμβανομένων των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.



ΚΕΝΤΡΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Παρέχοντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, τα κέντρα υποστήριξης μαθητών ενδυναμώνουν τους νέους στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας, στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους και στην επίτευξη των ακαδημαϊκών και προσωπικών τους στόχων.





Τα κέντρα ευημερίας των φοιτητών στα πανεπιστήμια είναι ζωτικής σημασίας πόροι για τους νέους που **αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.**

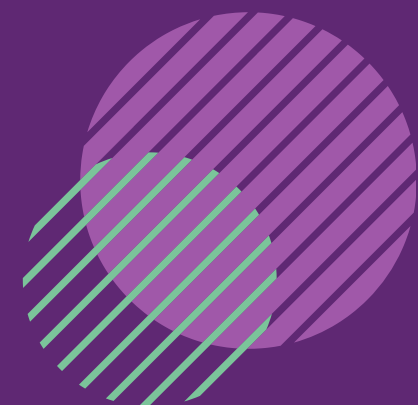
Τα κέντρα αυτά παρέχουν μια **σειρά από υπηρεσίες** που έχουν σχεδιαστεί για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της συνολικής ευημερίας των φοιτητών:

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

- **Κατ' ιδίαν συμβουλευτική** με εκπαιδευμένους επαγγελματίες για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων και την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης.
- **Εκπαιδευτικά εργαστήρια και ομαδικές συνεδρίες** που καλύπτουν θέματα όπως η διαχείριση του άγχους, η διαχείριση του χρόνου, οι υγιείς σχέσεις και οι τεχνικές ενσυνειδητότητας.
- **Προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους** που παρέχουν ευκαιρίες στους μαθητές να συνδεθούν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον μέσω πρωτοβουλιών που καθοδηγούνται από ομοτίμους.
- Παραπομπές σε **εξειδικευμένες υπηρεσίες**, όπως ψυχιατρική ή ψυχοθεραπεία, όταν απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΕΝΤΡΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ



ΤΣΕΧΙΑ

Masaryk University στο Brno προσφέρει υποστήριξη σε φοιτητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, με πρόσβαση σε επαγγελματική βοήθεια.

Οι φοιτητές μπορούν επίσης να κάνουν χρήση των υπηρεσιών που παρέχει το Κέντρο για φοιτητές με ειδικές ανάγκες.



ΙΡΛΑΝΔΙΑ

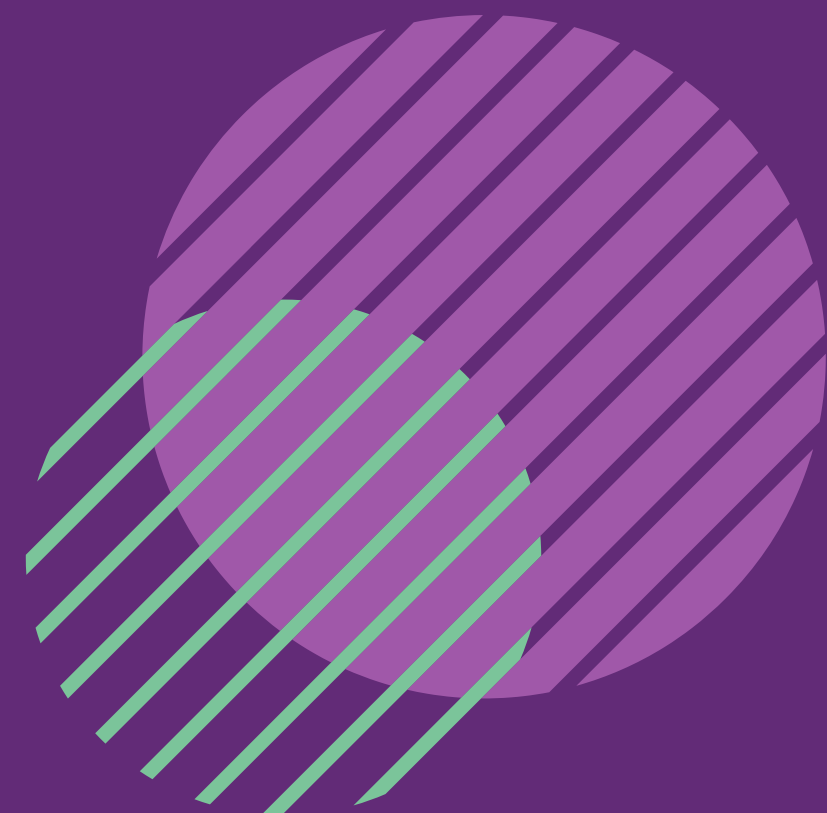
To ATU Galway παρέχει μια ειδική Υπηρεσία Συμβουλευτικής Φοιτητών, η οποία προσφέρει ατομική συμβουλευτική, εργαστήρια διαχείρισης του άγχους και εκπαίδευση ανθεκτικότητας, όλα σχεδιασμένα για την υποστήριξη της ψυχικής ευημερίας των φοιτητών.



ΚΥΠΡΟΣ

To UCLan Cyprus προσφέρει ένα Κέντρο Ψυχολογικής Ευεξίας και Συμβουλευτικής, το οποίο παρέχει έως και 10 συνεδρίες συμβουλευτικής με 50 ευρώ. Οι υπηρεσίες αυτές είναι διαθέσιμες τόσο στους φοιτητές όσο και στο προσωπικό.





ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Οι εφαρμογές ψυχικής ευεξίας είναι ένα δημοφιλές εργαλείο για τη μείωση του άγχους, την ενσυνειδητότητα και τη συνολική ψυχική ευεξία. Προσφέρουν διάφορα χαρακτηριστικά, όπως καθοδηγούμενους διαλογισμούς, ασκήσεις αναπνοής, εξατομικευμένες στρατηγικές αντιμετώπισης και άλλες τεχνικές ενσυνειδητότητας που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν στην ηρεμία του νου.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ



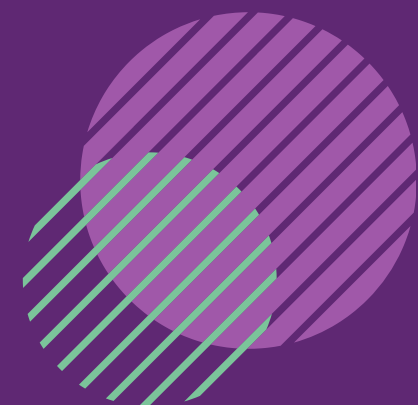
Οι εφαρμογές ψυχικής ευεξίας έχουν αναδειχθεί σε πολύτιμο εργαλείο για τους νέους που **προσπαθούν να διαχειριστούν και να μειώσουν τα συναισθήματα άγχους.**

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

- Η πρόσβαση στις εφαρμογές μπορεί να γίνει **οποτεδήποτε και οπουδήποτε**, παρέχοντας ευελιξία και ευκολία.
- Μπορείτε να συμμετέχετε στην εφαρμογή **χωρίς να αποκαλύπτετε την ταυτότητά σας**, ενισχύοντας την αίσθηση της ιδιωτικότητας και της ασφάλειας.
- Πολλές εφαρμογές προσφέρουν **εξατομικευμένες** συστάσεις και **προσαρμοσμένες** ασκήσεις με βάση τις ατομικές ανάγκες.
- Μπορείς να προχωρήσεις με **το δικό σου ρυθμό**, θέτοντας τους δικούς σου στόχους και παρακολουθώντας την πρόοδό σου.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ



ΤΣΕΧΙΑ

Nepanikař είναι μια εφαρμογή που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας. Προσφέρει μια ποικιλία εργαλείων, όπως ασκήσεις ενσυνειδητότητας, ενότητες γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας και υποστήριξη σε κρίσεις.



Nepanikař

ΓΑΛΛΙΑ

Etude-mentalo είναι μια εφαρμογή που επικεντρώνεται στην ψυχική ευημερία των νέων ηλικίας 11-24 ετών. Συνδυάζει ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης με εξατομικευμένες συστάσεις για τη διαχείριση του στρες και του άγχους.

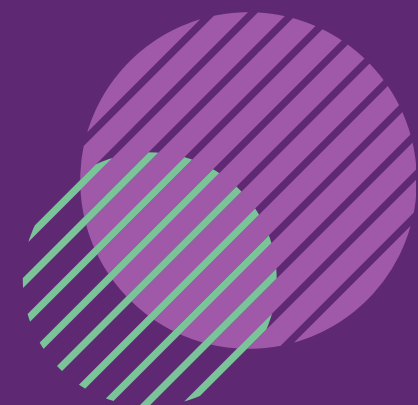


ΙΡΛΑΝΔΙΑ

MyMind είναι μια εφαρμογή που προσφέρει διαδικτυακή υποστήριξη ψυχικής υγείας με πόρους όπως καθοδηγούμενους διαλογισμούς, ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης, καθώς και γρήγορη πρόσβαση σε υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας τόσο πρόσωπο με πρόσωπο όσο και σε απευθείας σύνδεση.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ



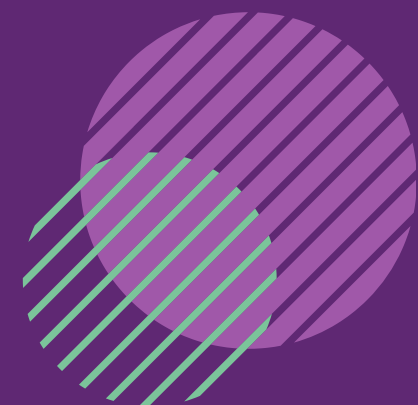
Οι εφαρμογές καθοδηγούμενου διαλογισμού έχουν σχεδιαστεί **για να υποστηρίξουν τη μείωση του στρες, την ενσυνειδητότητα και την ψυχική ευεξία**. Αυτές οι εφαρμογές προσφέρουν καθοδηγούμενους διαλογισμούς, ασκήσεις αναπνοής και άλλες τεχνικές ενσυνειδητότητας που βοηθούν **στην ηρεμία του μυαλού σας και στη μείωση των συναισθημάτων άγχους**.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- Οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε μια **τακτική πρακτική διαλογισμού** και να μάθετε αποτελεσματικές τεχνικές.
- Η τακτική πρακτική του διαλογισμού μπορεί να βοηθήσει στη **μείωση του στρες, του άγχους** και στη **βελτίωση της συνολικής ψυχικής ευεξίας**.
- Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας μπορούν να ενισχύσουν την **εστίαση** και τη **συγκέντρωση**, οδηγώντας σε βελτιωμένη παραγωγικότητα και ακαδημαϊκή απόδοση.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ



ΤΣΕΧΙΑ

Calmio είναι μια εφαρμογή διαλογισμού που προσφέρει μια ποικιλία καθοδηγούμενων διαλογισμών, από σύντομες ασκήσεις ενσυνειδητότητας έως μεγαλύτερες συνεδρίες χαλάρωσης. Περιλαμβάνει επίσης λειτουργίες όπως διαλογισμούς ύπνου και ασκήσεις αναπνοής.



ΓΑΛΛΙΑ

Petit Bambou είναι μια δημοφιλής εφαρμογή διαλογισμού που προσφέρει ένα ευρύ φάσμα καθοδηγούμενων διαλογισμών, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες, της βελτίωσης του ύπνου και της ενίσχυσης της συγκέντρωσης.



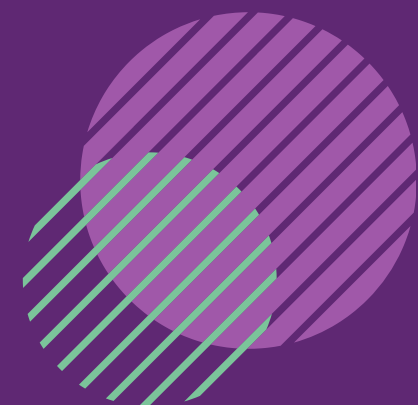
Petit BamBou

ΔΙΕΘΝΕΣ

Headspace και **Calm** είναι δύο γνωστές διεθνείς εφαρμογές διαλογισμού που προσφέρουν μια ποικιλία από καθοδηγούμενους διαλογισμούς, τεχνικές ενσυνειδητότητας και ιστορίες ύπνου.



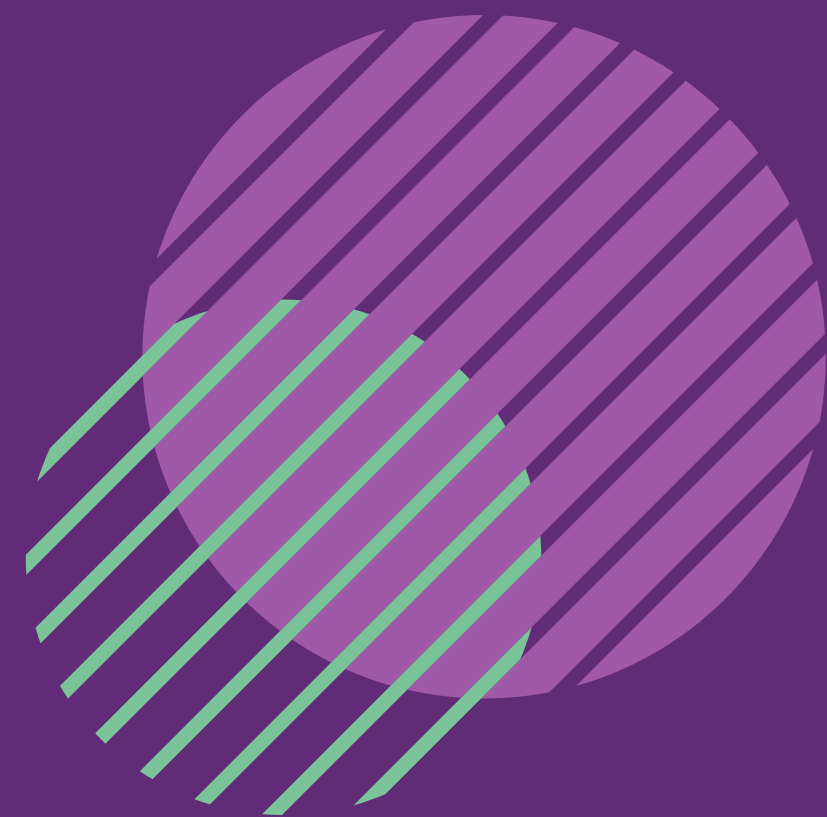
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ



Ενώ οι εφαρμογές ψυχικής ευεξίας μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση των συναισθημάτων άγχους, **δεν υποκαθιστούν την επαγγελματική φροντίδα.**

Εάν αντιμετωπίζετε άγχος ή άλλες διαταραχές ψυχικής υγείας, είναι σημαντικό να ζητήσετε καθοδήγηση από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για ενδελεχή αξιολόγηση και κατάλληλη υποστήριξη.





ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Οι ιστότοποι αποτελούν πολύτιμη πηγή για την αναζήτηση πληροφοριών και υποστήριξης για την ψυχική σας υγεία, μέσω άρθρων, αναρτήσεων σε ιστολόγια, κουίζ και φόρουμ. **Απλά φροντίστε να επιλέγετε ιστότοπους από αξιόπιστες πηγές!**



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ



ΤΣΕΧΙΑ

- **Opatruj_se**: που υποστηρίζεται από το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας της Τσεχικής Δημοκρατίας, προσφέρει πληροφορίες για την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων, των αιτιών και των επιλογών θεραπείας.
- **Nevypust' duši.cz**: παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε νέους που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος και διατροφικές διαταραχές.

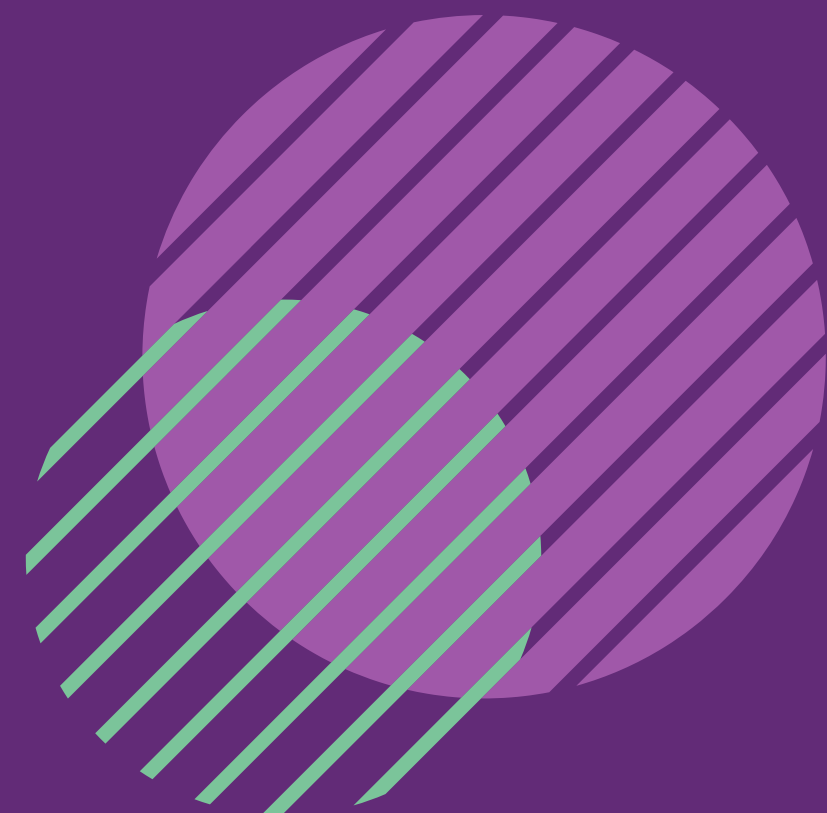
ΓΑΛΛΙΑ

- **Filsantejeunes.com**: προσφέρει πληροφορίες για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας. Παρέχει συμβουλές για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης, καθώς και πληροφορίες για την αναζήτηση βοήθειας.
- **Psycom.org**: προσφέρει πληροφορίες σχετικά με τις διαταραχές της ψυχικής υγείας, τις θεραπείες και τις στρατηγικές πρόληψης. Παρέχει επίσης πόρους για τους νέους, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών σχετικά με την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

- **MyMind**: Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προσφέρει διαδικτυακή υποστήριξη για την ψυχική υγεία με πόρους και πληροφορίες για τη διαχείριση του άγχους, της κατάθλιψης και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- **Jigsaw**: Ένας οργανισμός ψυχικής υγείας με επίκεντρο τη νεολαία, ο οποίος παρέχει υπηρεσίες όπως συμβουλευτική, εργαστήρια και διαδικτυακούς πόρους.



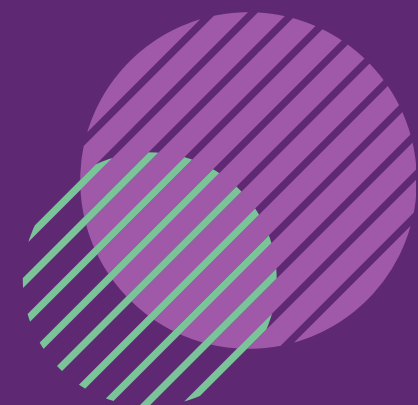


PODCASTS

Τα podcasts έχουν γίνει ένας δημοφιλής τρόπος για την **ανταλλαγή πληροφοριών και προσωπικών ιστοριών**, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αφορούν την ψυχική υγεία και την ευημερία.



PODCASTS



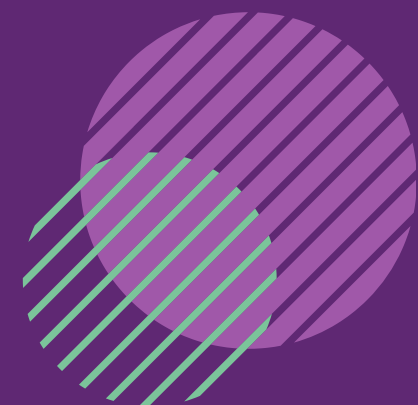
Πολλά podcasts προσφέρουν **πρακτικές συμβουλές, γνώσεις ειδικών και προσωπικές εμπειρίες** για να βοηθήσουν τους ακροατές να διαχειριστούν το άγχος και να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και ευεξία.

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ PODCASTS

- Τα podcasts μπορούν να ακουστούν οποτεδήποτε και οπουδήποτε, καθιστώντας εύκολη την ενσωμάτωση της εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας στην **καθημερινή ζωή**.
- Πολλά podcasts περιλαμβάνουν **συνεντεύξεις με επαγγελματίες ψυχικής υγείας**, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες και συμβουλές.
- Η ακρόαση **προσωπικών ιστοριών** μπορεί να βοηθήσει τους ακροατές να νιώσουν λιγότερο μόνοι και να συνδεθούν περισσότερο με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες.
- Τα podcasts μπορούν να συμβάλουν στη **μείωση του στίγματος** γύρω από την ψυχική υγεία, ομαλοποιώντας τις ανοιχτές συζητήσεις και δημιουργώντας μια καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων και των συναισθημάτων μας.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΝΤΚΑΣΤ



ΓΑΛΛΙΑ

Tes mots, nos maux: αυτό το podcast της UNICEF δημιουργήθηκε από εθελοντές για να διερευνήσει θέματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι στη Γαλλία.

ΟΥΓΓΑΡΙΑ

Három Királyfi Három Királylány (A Z-n en időm podcast): Σε αυτή τη σειρά podcast, νέοι influencers, YouTubers και εμπειρογνώμονες μιλούν σε έναν ερευνητή γενεών. Τα κύρια θέματα είναι για παράδειγμα η ψυχική ευεξία, η αγάπη, η τεχνητή νοημοσύνη και ο εθισμός.

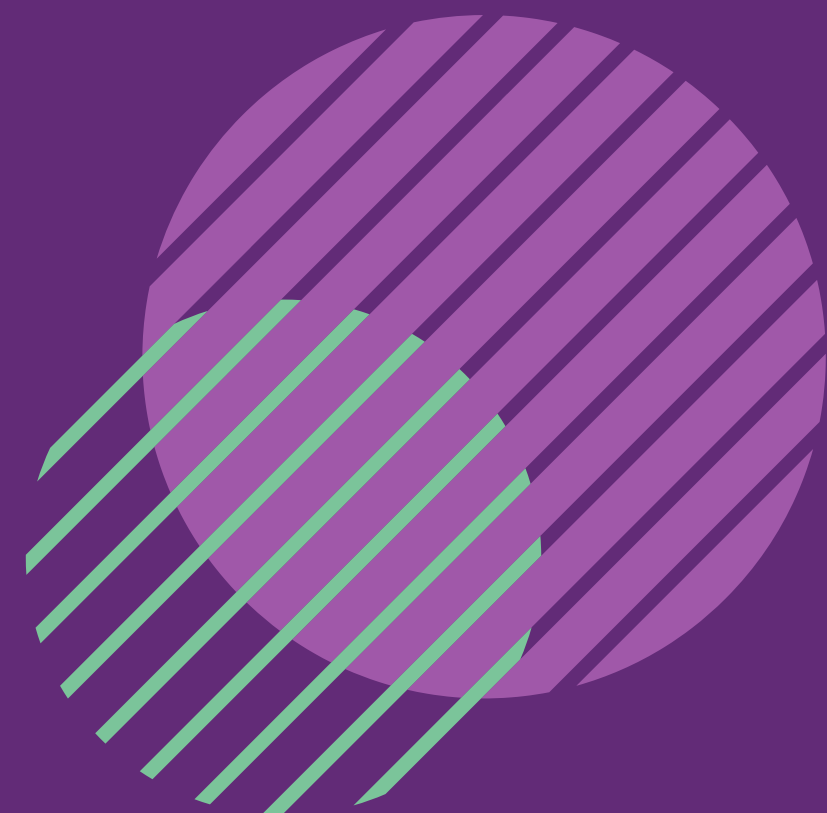
ΚΥΠΡΟΣ

The Mental Wellness Podcast: Το podcast αυτό, που ξεκίνησε τον Ιούλιο του 2024, καλύπτει ποικίλα θέματα και περιλαμβάνει συνεντεύξεις με ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας, εστιάζοντας στην ψυχική υγεία και τις υπηρεσίες στην Κύπρο.

ΤΣΕΧΙΑ

The “Plný kecky”, “Všímej si”, “Psycholožky v županu” and “#KAREtalk” είναι δημοφιλή podcast που είναι διαθέσιμα και μοιράζονται συμβουλές και φρέσκες ιδέες.



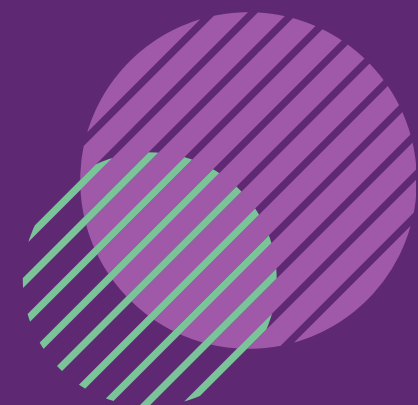


ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να μοιραστείτε πληροφορίες, να συνδεθείτε με άλλους και να προωθήσετε την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας.



ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

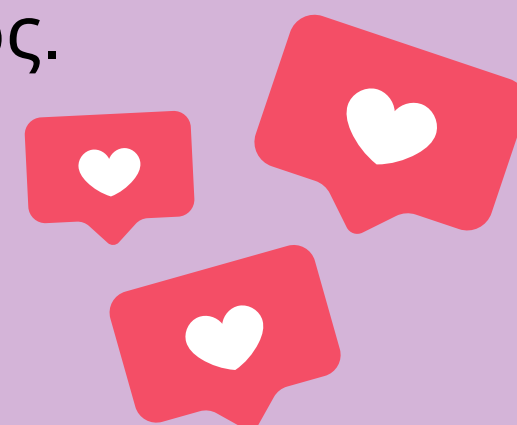


Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως το Instagram προσφέρουν έναν **εύκολο χώρο** για άτομα, οργανισμούς και υποστηρικτές να διαδώσουν την ευαισθητοποίηση, να μοιραστούν χρήσιμες πηγές και να δημιουργήσουν υποστηρικτικές κοινότητες, όταν χρησιμοποιούνται για την **υποστήριξη της ευημερίας**.

**Σημαντική σημείωση: Ακολουθήστε αξιόπιστους, επαληθευμένους επαγγελματίες ή οργανισμούς.*

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

- Η σύνδεση με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες μπορεί να είναι ένας ισχυρός τρόπος για να **μειωθούν τα αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς**.
- Το να βλέπεις άλλους να ξεπερνούν τις προκλήσεις και να μοιράζονται τις ιστορίες τους μπορεί να **εμπνέει** και να **παρακινεί**.
- Πολλοί λογαριασμοί μοιράζονται **πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές** για τη διαχείριση του στρες, του άγχους και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- Η παρακολούθηση λογαριασμών ψυχικής υγείας μπορεί να **συμβάλει στην ευαισθητοποίηση** για τα θέματα ψυχικής υγείας και στη μείωση του στίγματος.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



ΓΑΛΛΙΑ

@AmbassadeursSantéMentale: συμβουλές, πόροι και υποστήριξη για νέους ηλικίας 16-25 ετών.

@Op1uo: νέα μέσα ενημέρωσης με στόχο την ενημέρωση για την ψυχική υγεία, με συνεισφορές επαγγελματιών υγείας και προσωπικές ιστορίες.

ΟΥΓΓΑΡΙΑ

@Mélylevegő Projekt: μοιράζεται πόρους για άτομα που θέλουν να εμβαθύνουν τις ψυχολογικές τους γνώσεις και να κατανοήσουν καλύτερα την ψυχική υγεία.

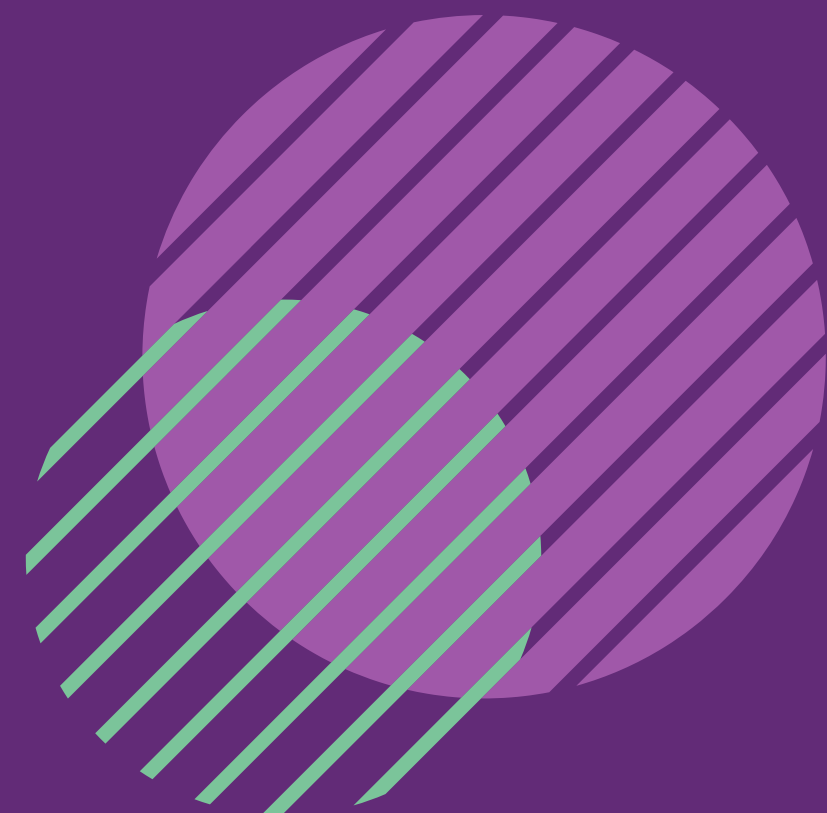


ΤΣΕΧΙΑ

@terap.io, **@proc_mit_sveho_terapeuta,** and **@terapiapsycholozku** είναι δημοφιλείς λογαριασμοί Instagram στην Τσεχική Δημοκρατία που εστιάζουν στην ψυχική υγεία, τη θεραπεία και την ευημερία.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΕ

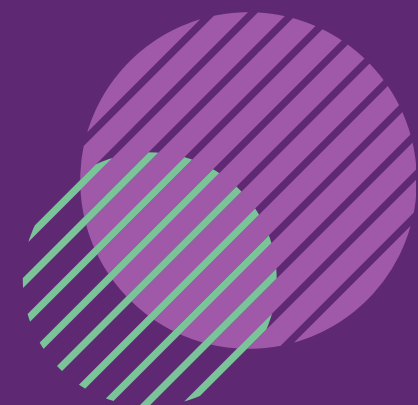
Mental Health Europe (MHE) είναι ένα ανεξάρτητο ευρωπαϊκό δίκτυο που προωθεί τα δικαιώματα των ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες και υπερασπίζεται τη φροντίδα της ψυχικής υγείας, την πρόληψη και την κοινωνική ένταξη.



ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Τα παιχνίδια μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από μια διασκεδαστική ενασχόληση. Ορισμένοι τύποι παιχνιδιών προσφέρουν **μοναδικά οφέλη** για τους νέους, όπως η ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, η προαγωγή της ψυχικής ευεξίας και η οικοδόμηση δεσμών.





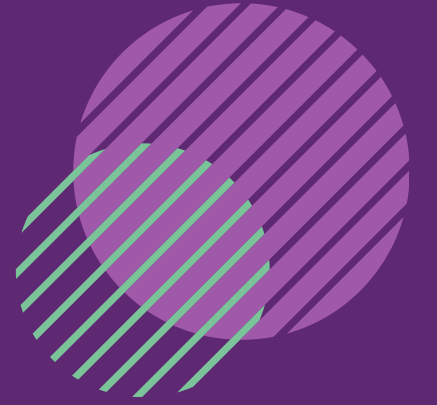
Τα παιχνίδια προσφέρουν απροσδόκητα οφέλη **πέρα από την ψυχαγωγία.**

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

- Τα παιχνίδια μπορούν να ενισχύσουν τις γνωστικές δεξιότητες **βελτιώνοντας τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη στρατηγική σκέψη.**
- Ενισχύουν **κρίσιμες κοινωνικές δεξιότητες**, όπως η επικοινωνία, η διαπραγμάτευση και η λήψη **σειράς, προωθώντας υγιείς** αλληλεπιδράσεις και **αθλητικό πνεύμα.**
- Η ενασχόληση με ένα παιχνίδι μπορεί να αποτελέσει έναν **ευπρόσδεκτο αντιπερισπασμό** από το καθημερινό άγχος, προσφέροντας ένα χαλαρωτικό και ευχάριστο διάλειμμα.
- Επιπλέον, τα παιχνίδια μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της **συναισθηματικής νοημοσύνης** ενθαρρύνοντας την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων στο πλαίσιο του παιχνιδιού.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ



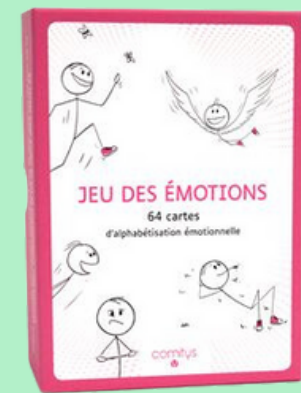
ΟΥΓΓΑΡΙΑ

Mental Focus Self-Awareness Card Game: σχεδιασμένο για να βοηθήσει τα άτομα να ανακαλύψουν τις δυνάμεις και τις δυνατότητές τους μέσω ερωτήσεων και δραστηριοτήτων που προκαλούν σκέψη. Αυτό το παιχνίδι προάγει την αυτογνωσία και είναι ιδανικό για τη μείωση του στρες.

ΓΑΛΛΙΑ



- **Le langage des émotions:** ένα εργαλείο διαμεσολάβησης και εμπύχωσης για την ενίσχυση της προσωπικής συναισθηματικής νοημοσύνης.
- **Le Jeu des émotions:** εκπαιδευτικό εργαλείο εμπνευσμένο από τις βασικές αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (NVC). Βοηθά στην ανάπτυξη του συναισθηματικού αλφαριθμητισμού και της αυτοέκφρασης για τη βελτίωση του τρόπου με τον οποίο κατανοούμε τα συναισθήματα.

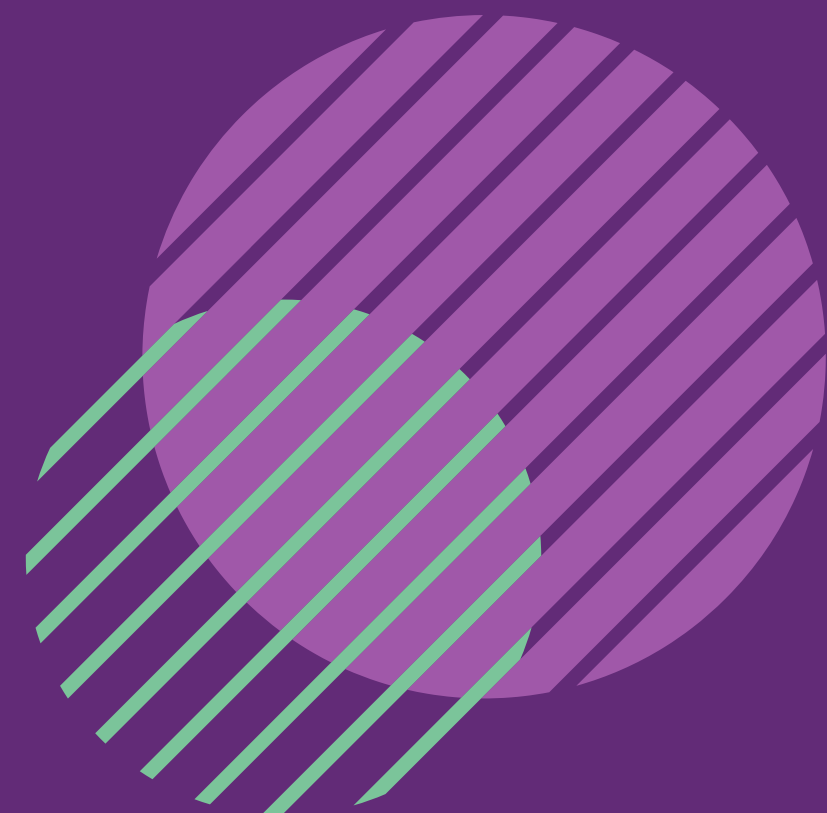


ΚΥΠΡΟΣ

Το **Online React4Women Card game** είναι ένα διαδικτυακό παιχνίδι καρτών σχεδιασμένο για νεαρές γυναίκες που βρίσκονται σε ανάρρωση. Επικεντρώνεται στην αυτοδυναμία, την αυτοσυνηγορία και τις δεξιότητες απασχολησιμότητας, καθιστώντας το ένα πολύτιμο εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη.

ΤΣΕΧΙΑ

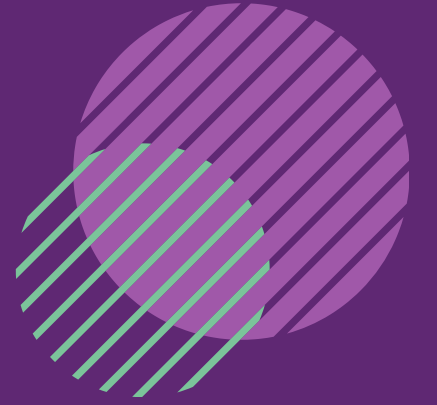
Cesta za štěstím (Journey to Happiness) είναι ένα φιλικό προς την οικογένεια παιχνίδι όπου οι παίκτες παίρνουν αποφάσεις για να οδηγήσουν τους χαρακτήρες τους προς την ευτυχία. Προωθεί τη θετική λήψη αποφάσεων και τον αυτοστοχασμό για όλες τις ηλικίες.



ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

Από φιλανθρωπικά ιδρύματα και προγράμματα στο χώρο εργασίας μέχρι κοινοτικές πρωτοβουλίες και συλλόγους, υπάρχουν **πολλοί τρόποι να ασχοληθείτε με την υποστήριξη της ψυχικής υγείας** και να βρείτε ασφαλείς χώρους για να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας.





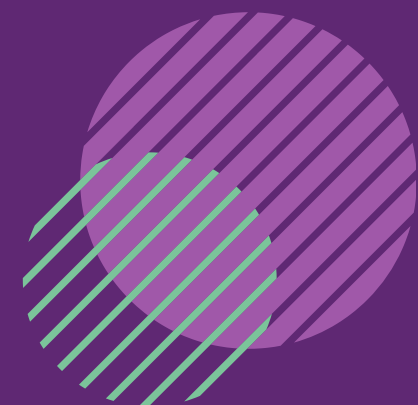
Οι κοινοτικές πρωτοβουλίες διαδραματίζουν ρόλο στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, ιδίως για τους νέους. Οι πρωτοβουλίες αυτές συχνά **φέρνουν σε επαφή τοπικές οργανώσεις, σχολεία και μέλη της κοινότητας** για τη δημιουργία υποστηρικτικών και χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων.

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ

- Οι κοινοτικές πρωτοβουλίες μπορούν να συμβάλουν **στην ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και στη μείωση του στίγματος.**
- Οι πρωτοβουλίες αυτές παρέχουν πρόσβαση σε **υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξη** σε νέους που μπορεί να μην έχουν άλλους πόρους.
- Οι κοινοτικές πρωτοβουλίες βοηθούν τους νέους να **συνδεθούν** με άλλους και να οικοδομήσουν ισχυρές κοινωνικές σχέσεις, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό δίκτυο.
- Η συμμετοχή σε κοινοτικές πρωτοβουλίες δίνει τη δυνατότητα στους νέους να **αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας** και να κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ



ΟΥΓΓΑΡΙΑ

Boldogság Óra: αυτή η πρωτοβουλία επικεντρώνεται στην προώθηση της ευτυχίας και της ευημερίας των νέων, προσφέροντας εργαστήρια, εκπαιδευτικά προγράμματα και πόρους που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν δεξιότητες ευημερίας.



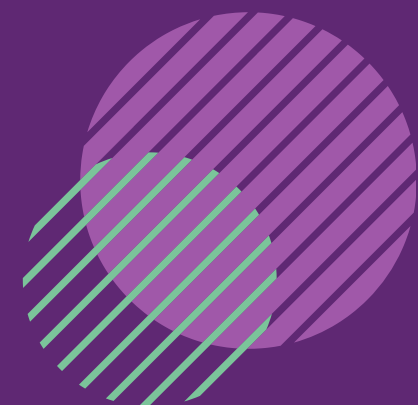
ΕΛΛΑΔΑ

Breathe στοχεύει στη βελτίωση της κατανόησης της ψυχικής υγείας στην Ελλάδα, προσφέροντας εργαλεία αυτοφροντίδας, υποστηρίζοντας εκστρατείες που δημιουργούν κοινότητες και υποστηρίζοντας την ισότιμη πρόσβαση στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας.

ΟΥΓΓΑΡΙΑ

Antihatáridőnapló Klub: προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αυτογνωσίας που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα να επιβραδύνουν και να εξερευνήσουν τομείς της ζωής τους, όπως η συνειδητή διατροφή, η ψηφιακή αποτοξίνωση και η συνειδητή διαχείριση χρημάτων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ομαδικές συζητήσεις, εργαστήρια και πρακτικές ασκήσεις που επικεντρώνονται στη βελτίωση της ευημερίας και τη διαχείριση του στρες.

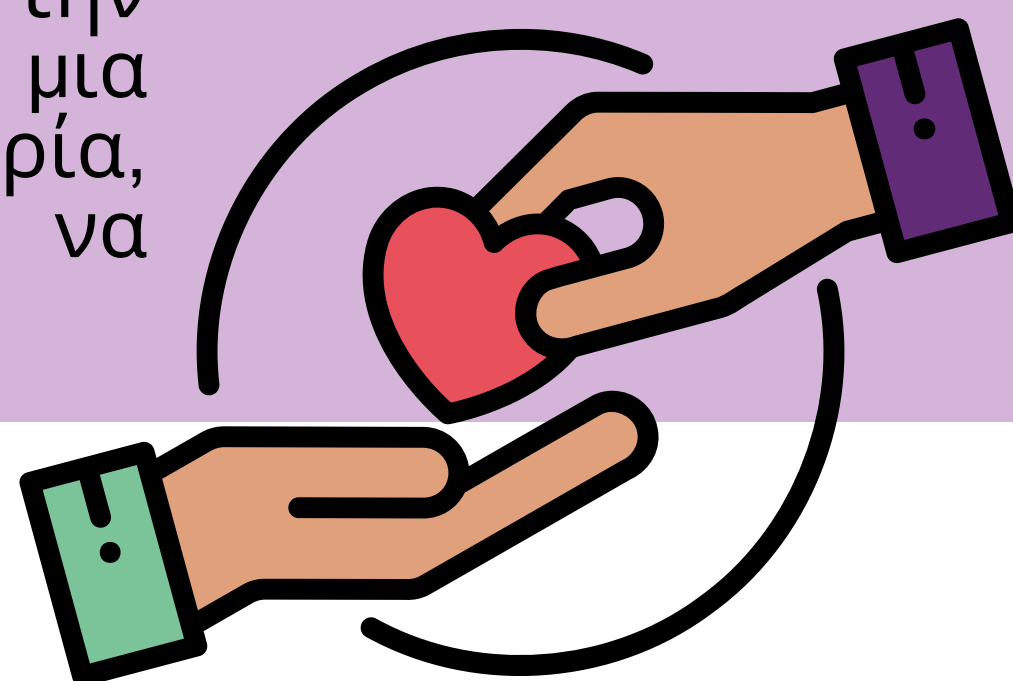
ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ - ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ



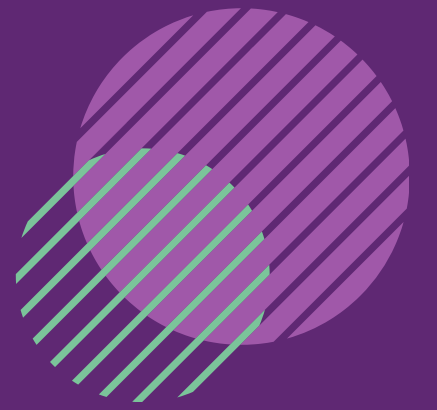
Οι φιλανθρωπικές οργανώσεις διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη της **ψυχικής υγείας των νέων προσφέροντας συμβουλευτική, θεραπεία, εκπαιδευτικά προγράμματα και κοινωνική δράση.**

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ

- Οι φιλανθρωπικές οργανώσεις παρέχουν βασικές υπηρεσίες σε άτομα που **μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε άλλους πόρους ψυχικής υγείας.**
- Οι φιλανθρωπικές οργανώσεις υποστηρίζουν **αλλαγές πολιτικής και αυξημένη χρηματοδότηση** για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, βελτιώνοντας την υποστήριξη για όλους.
- Ορισμένα φιλανθρωπικά ιδρύματα χρηματοδοτούν την **έρευνα** για την προώθηση της κατανόησης και της θεραπείας των καταστάσεων ψυχικής υγείας.
- Ο **εθελοντισμός** σε μια φιλανθρωπική οργάνωση για την ψυχική υγεία μπορεί να είναι μια ικανοποιητική εμπειρία, προσφέροντας την ευκαιρία να επηρεάσετε θετικά τους άλλους.



ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ - ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ



ΙΡΛΑΝΔΙΑ

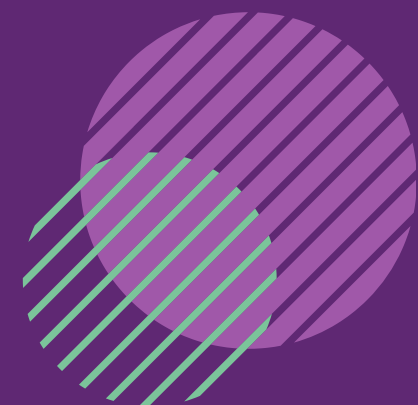
A Lust for Life: είναι μια φιλανθρωπική οργάνωση για την ψυχική υγεία των νέων, η οποία είναι αφιερωμένη στην ενδυνάμωση και την εκπαίδευση των νέων μέσω πρώιμων προληπτικών προγραμμάτων ψυχικής υγείας στα σχολεία. Παρέχουν ποικίλους πόρους και υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων, υπηρεσίες κατάρτισης και διαδικτυακών εργαλείων.



ΚΥΠΡΟΣ

Samaritans **Κύπρος** προσφέρει εμπιστευτική συναισθηματική υποστήριξη σε άτομα άνω των 18 ετών που αισθάνονται στεναχωρημένοι, μοναχικοί ή αγωνίζονται να τα βγάλουν πέρα. Παρέχουν ένα χώρο χωρίς κριτική διάθεση για να μιλήσετε και να ακούσετε, προσφέροντας υποστήριξη χωρίς συμβουλές.

ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



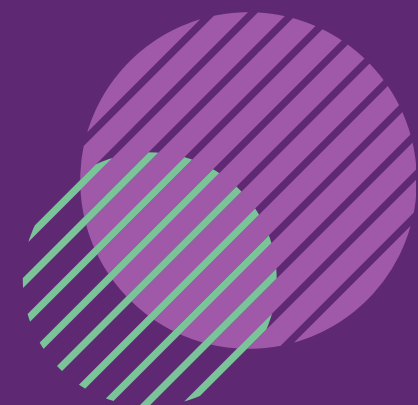
Τα προγράμματα στο χώρο εργασίας αποσκοπούν στην **προώθηση της ευημερίας και της παραγωγικότητας** των εργαζομένων μέσω της αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν υπηρεσίες όπως συμβουλευτική, εργαστήρια διαχείρισης του άγχους και εκπαίδευση σε θέματα ενσυνειδητότητας.

ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Ο καθορισμός προτεραιότητας στην ψυχική υγεία συμβάλλει στη δημιουργία ενός **πιο θετικού και υποστηρικτικού** εργασιακού περιβάλλοντος.
- Η **μείωση του άγχους και η βελτίωση της ψυχικής υγείας οδηγούν** σε αυξημένη παραγωγικότητα και ικανοποίηση από την εργασία.
- Η αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας συμβάλλει στη **μείωση των απουσιών και στην αύξηση της παρουσίας**.
- Η παροχή υποστήριξης για την ψυχική υγεία **ενισχύει τη φήμη μιας εταιρείας** ως εργοδότη που φροντίζει και υποστηρίζει.



ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Employee Assistance Programs (EAPs): Πολλές εταιρείες στην Ιρλανδία προσφέρουν EAP, παρέχοντας στους εργαζομένους εμπιστευτική συμβουλευτική, πόρους διαχείρισης του άγχους και εργαστήρια υγείας για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας και την ενίσχυση της απόδοσης στην εργασία.



ΕΛΛΑΔΑ

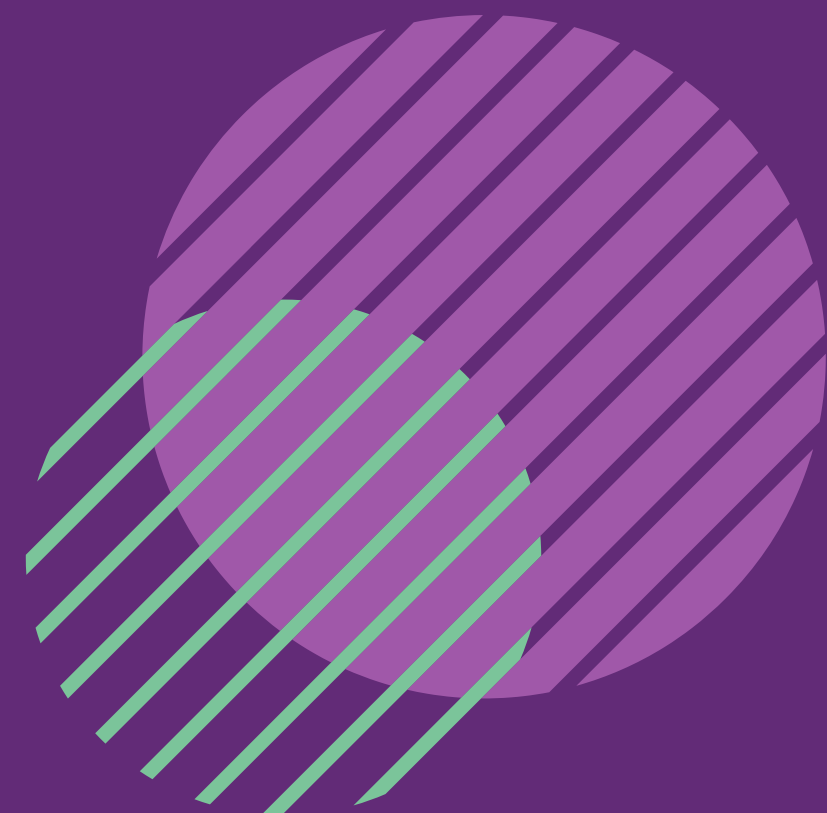
Το 2023, Σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας της Ελλάδας, **Thalpos Mental Health** εγκαινίασε το πρώτο Εθνικό Κέντρο Ημέρας Εργαζομένων. Το κέντρο επικεντρώνεται στην πρόληψη των καταστάσεων ψυχικής υγείας, στην προώθηση της ευημερίας και στην παροχή υποστήριξης της ψυχικής υγείας στον χώρο εργασίας μέσω προγραμμάτων, όλα σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).



ΓΑΛΛΙΑ

Αν και δεν είναι αυστηρά ένα πρόγραμμα για το χώρο εργασίας, Welcome to the Jungle στοχεύει να καταστήσει την εργασία μια θετική, διαρκή εμπειρία. Συνεργάζονται με την Adeline Perez (@unamourdechef tm) με σκοπό την ευαισθητοποίηση σχετικά με την τοξική εργασιακή συμπεριφορά με τη χρήση χιούμορ.

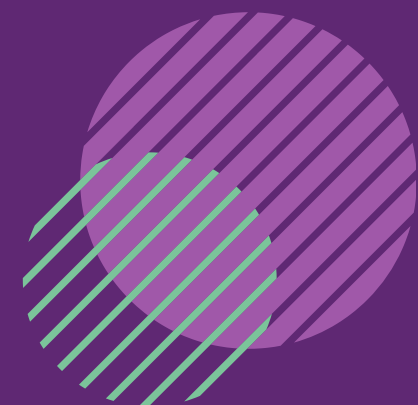




ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ



Εν κατακλείδι, το παρόν έγγραφο διερεύνησε **μια ποικιλία πόρων και στρατηγικών** που έχουν σχεδιαστεί για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων.

Από τα κέντρα ευεξίας των φοιτητών και τις εφαρμογές υποστήριξης της ψυχικής υγείας μέχρι τις πρακτικές διαλογισμού, τις κοινοτικές πρωτοβουλίες και τα προγράμματα στο χώρο εργασίας, υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι πόροι που βοηθούν στη **διαχείριση των συναισθημάτων άγχους και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας.**

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η νοοτροπία και η ψυχική σας υγεία αποτελούν βασικές πτυχές της συνολικής σας ευεξίας. Δίνοντας προτεραιότητα στην ψυχική σας υγεία και αναζητώντας υποστήριξη όταν χρειάζεται, μπορείτε να ζήσετε μια ικανοποιητική, ισορροπημένη και παραγωγική ζωή.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

