



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2026

6 Ημέρες • 6 Δήμοι • Ένα Μήνυμα

Ψυχική Υγεία για όλους

Ενημερώνομαι • Αναγνωρίζω
Ζητώ Βοήθεια



10 Οκτωβρίου
Παγκόσμια Ημέρα
Ψυχικής Υγείας
#MindYourMind

**“Φρόντισε τον εαυτό σου
και μίλησε”**

Ακούμε

Σεβόμαστε

Συμπεριλαμβάνουμε

Συνδιαμορφώνουμε

**Μια κοινωνία που ακούει,
είναι μια κοινωνία που προχωρά**



Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία είναι αναπόσπαστο μέρος της συνολικής μας υγείας.

Επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε, σχετιζόμαστε, εργαζόμαστε και αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της καθημερινότητας.

Όλοι έχουμε ψυχική υγεία.

Όλοι κάποια στιγμή θα δυσκολευτούμε.

Όλοι δικαιούμαστε υποστήριξη.



*Η ψυχική υγεία
μας αφορά όλους!*

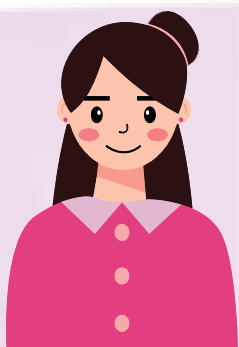


Προκλήσεις για την Ψυχική υγεία σε κάθε ηλικία



Παιδί (0 - 12 ετών)

- Συναισθηματική ανάπτυξη
- Σχολική προσαρμογή
- Άγχος, φόβοι, συμπεριφορές
- Bullying



Έφηβος (12 - 18 ετών)

- Άγχος και πίεση
- Αυτοεκτίμηση και εικόνα σώματος
- Social Media και διαδίκτυο
- Σχέσεις, φίλοι



Ενήλικας (18 - 65 ετών)

- Οικονομική πίεση
- Οικογενειακές υποχρεώσεις
- Εργασιακή εξουθένωση
- Κατάθλιψη
- Άγχος, κρίσεις πανικού



Τρίτη ηλικία (65+ ετών)

- Απώλεια, μοναξιά
- Κοινωνική απομόνωση
- Κατάθλιψη
- Γνωστικές αλλαγές (μνήμη, άνοια)

**Κάθε ηλικία, διαφορετικές προκλήσεις,
η ίδια ανάγκη:
Στήριξη και Αποδοχή**

Πότε αξίζει να ζητήσω βοήθεια;

Όταν για αρκετό διάστημα...

- Δυσκολεύομαι να ανταποκριθώ στην καθημερινότητά μου
- Αισθάνομαι επίμονο φόβο, θλίψη, άγχος ή ένταση
- Αλλάζει σημαντικά ο ύπνος ή η όρεξή μου
- Απομονώνομαι από ανθρώπους και δραστηριότητες
- Δυσκολεύομαι στη δουλειά, στο σχολείο ή στις σχέσεις
- Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να διαχειριστώ μόνος/η όσα συμβαίνουν

Τι μπορώ να κάνω για την ψυχική μου υγεία;



Συνδέομαι

Με ανθρώπους που εμπιστεύομαι



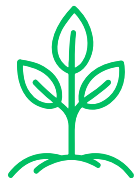
Κινούμαι

Έστω και λίγο κάθε μέρα



Κοιμάμαι

Φροντίζω τον ύπνο μου



Κάνω Χώρο

για εμένα
Δραστηριότητες που μου δίνουν χαρά



Μιλάω

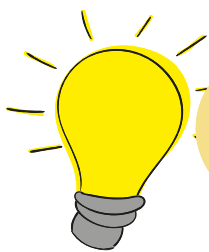
Δεν τα κρατάω όλα μέσα μου



Ζητώ βοήθεια

Όταν τη χρειάζομαι

Δεν χρειάζεται να περιμένεις να φτάσεις τα όριά σου για να ζητήσεις βοήθεια



Μύθος ή Αλήθεια

Μύθος: “Το να ζητάς βοήθεια είναι αδυναμία.”

Αλήθεια: Είναι ένδειξη δύναμης και φροντίδας για τον εαυτό σου.

Μύθος: “Για να ζητήσω βοήθεια χρειάζεται να υπάρχουν βαριά συμπτώματα που με ενοχλούν.”

Αλήθεια: Έχω δικαίωμα να ζητήσω βοήθεια άμεσα όταν δυσκολεύομαι.

Μύθος: “Οι άνθρωποι με ψυχικές διαταραχές δεν μπορούν να εργαστούν.”

Αλήθεια: Με κατάλληλη υποστήριξη μπορούν να ζουν, να εργάζονται και να συμμετέχουν στην κοινωνία.

Μύθος: “Όλοι έχουμε προβλήματα, δεν χρειάζεται να τα λέμε.”

Αλήθεια: Το να μιλάς και να τα λες τα κάνει πιο διαχειρίσιμα.

“Πίσω από
κάθε δυσκολία
υπάρχει ένας άνθρωπος.
Και πίσω από κάθε
άνθρωπο, υπάρχει
μα ιστορία που αξίζει
να ακουστεί.”



Μαζί, διαμορφώνουμε μια κοινωνία
πιο δίκαιη, πιο ανθρώπινη, πιο
συμπεριληπτική

**Δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσεις μόνος/η,
Υπάρχει βοήθεια. Υπάρχουν άνθρωποι. Υπάρχει ελπίδα.**

Πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΔΩΡΕΑΝ & ΑΝΩΝΥΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ



**ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ** | 24ωρη λειτουργία
10306 (τηλεφωνικά, chat, email)



ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**
Δευτέρα – Παρασκευή, 8:00 – 20:00 | **10306**



ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ



«ΜΙΛΑ ΤΩΡΑ» | ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΝΕΩΝ
ΣΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ | **11616**
Δευτέρα – Παρασκευή, 15:00 – 23:00



ΚΛΙΜΑΚΙΟ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ | **1018**
Άμεση βοήθεια σε κρίση



ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΓΡΑΜΜΗ SOS ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ | **15900**
24/7, άμεση υποστήριξη



ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ
Ψυχική Υγεία - Κοινωνική Φροντίδα



210 86 79 384



info@promitheasamke.gr



www.promitheasamke.gr



210 24 78 830



galinidaycenter@gmail.com