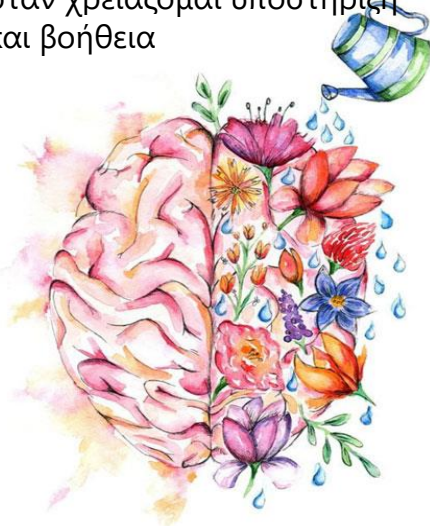


Πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;

- Κοιμάμαι καλά
- Τρέφομαι υγιεινά
- Επενδύω χρόνο στους φίλους μου και στις κοινωνικές μου σχέσεις
- Βρίσκω ένα χόμπι ή κάνω πράγματα που με ευχαριστούν
- Βάζω την άσκηση στην καθημερινότητά μου
- Βλέπω την θετική πλευρά των πραγμάτων
- Αντιμετωπίζω ψύχραιμα δύσκολες καταστάσεις, σκέψεις και δεν τις αφήνω να με καταβάλλουν.
- Προσφέρω βοήθεια σε άλλους
- Απευθύνομαι σε ειδικούς όταν χρειάζομαι υποστήριξη και βοήθεια



Πού μπορώ να απευθυνθώ;

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου
Σπιναλόγκας 1, Ηράκλειο

☎ 2810333 402

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και
Ερευνών (Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε)

Χρυσοστόμου 25, Ηράκλειο

☎ 2810 244409

Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παιδιών και Εφήβων (ΚοιΚεΨΥΠΕ)

Ηρακλείου Σπιναλόγκας 1

☎ 2813 403888

ΚΟΙΣΠΕ Ηρακλείου πλατεία Αναλήψεως

☎ 2811 107236

Τακτικά Εξωτερικά Ιατρεία Νοσοκομείων

☎ ΠΑΓΝΗ 2810542107, 2813402259-60

☎ ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ-ΠΑΝΑΝΕΙΟ

2813408189, 2813408481



Βιβλιογραφία

Public Health Agency of Canada (PHAC). The human face of mental health and mental illness in Canada 2006. Ottawa, ON: Minister of Public Works and Government Services Canada, 2006. www.euroopa.eu
www.mentalhealthtx.org
www.ekdd.gr
www.ruepsychotherapy.gr
www.psychologynow.gr
www.healthweb.gr

Καμία Υγεία Χωρίς Ψυχική Υγεία

Πέμπτη 19 Μαΐου 2022



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
7^{ης} ΥΠΕ

Νοσηλευτική Ειδικότητα «Δημόσιας
Υγείας / Κοινωνικής Νοσηλευτικής»
Νοσηλευτική Ειδικότητα «Ψυχικής
Υγείας»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Τι είναι η ψυχική υγεία ;

- Η ικανότητα του ατόμου να αισθάνεται, να σκέφτεται, να ενεργεί με τρόπους που ενισχύουν την ικανότητά του να απολαμβάνει τη ζωή και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος. Είναι μια θετική αίσθηση συναισθηματικής και πνευματικής ευεξίας που σέβεται τη σημασία του πολιτισμού, της ισότητας, της κοινωνικής δικαιοσύνης, των διασυνδέσεων και της προσωπικής αξιοπρέπειας
- Ως ψυχική ευεξία ορίζεται «η κατάσταση όπου κάθε άτομο αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον και όχι απλά η απουσία ενός προβλήματος ή μιας «διαταραχής»".

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι καταστάσεις που βιώνουμε στις ψυχικές ασθένειες είναι **εξίσου πραγματικές με τις σωματικές ασθένειες**.

Σημαντικές πληροφορίες

Οι ψυχικές διαταραχές:

- Αφορούν το 25% του πληθυσμού
- Είναι αντιμετωπίσιμες και αρκετές φορές θεραπεύσιμες
- Προλαμβάνονται
- Τα άτομα με ψυχική νόσο μπορούν να είναι πλήρως λειτουργικά και να ενσωματωθούν ισότιμα στο κοινωνικό σύνολο

Από ποιούς παράγοντες εξαρτάται η ψυχική μας υγεία;

- Η ψυχική μας υγεία επηρεάζεται από μία σειρά κοινωνικών, ψυχολογικών και βιολογικών παραγόντων
- Οι βιολογικοί παράγοντες είναι πιθανόν να σχετίζονται με εγκεφαλικές δυσλειτουργίες και ελλείμματα.

Τι είναι το "στίγμα";

- Το στίγμα αποτελεί ίσως το αιχμηρότερο "αγκάθι" στην προσπάθεια πρόληψης, διάγνωσης και αντιμετώπισης των ψυχικών διαταραχών.
- Είναι αποτέλεσμα των στερεότυπων, προκαταλήψεων και διακρίσεων που συνεχίζουν να υπάρχουν στην κοινωνία.
- Μεγάλο ποσοστό ατόμων με κάποια ψυχική διαταραχή δεν απευθύνεται σε κάποιον ειδικό, ενώ το 50% των ατόμων που χρειάζονται υποστηρικτική φαρμακευτική αγωγή αρνείται να την λάβει λόγω φόβου του στίγματος.
- Ως κοινωνία έχουμε όλοι χρέος στην εξάλειψη του στίγματος

Ποιους τομείς μπορεί να επηρεάσει η κατάσταση της ψυχικής υγείας μας;

- Καθημερινότητα
- Συμπεριφορά
- Διάθεση
- Τρόπο σκέψης
- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Τρόπο αντιμετώπισης δυσμενών καταστάσεων
- Διατροφικές συνήθειες
- Φυσική δραστηριότητα