

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Σεμινάριο σε Εθελοντές του Ε.Ε.Σ. για τη διαχείριση του στρες

Μια διαφορετική και άκρως ενδιαφέρουσα προσέγγιση του «στρες» αναπτύχθηκε σε σεμινάριο που διοργάνωσε η Κοινωνική υπηρεσία του Τμήματος Πειραιά του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, με εισηγήτρια την ψυχολόγο και στέλεχος του Πολυδύναμου Κέντρου Προσφυγών Μαρία Γκουτσούλια.



Η ομιλήτρια αναφέρθηκε στο πώς βιώνουμε το στρες στην καθημερινή μας ζωή αλλά και στο πώς διαχειριζόμαστε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, όταν αυτές κινούνται κάτω από στρεσογόνες καταστάσεις.

Η δομή της παρουσίασης περιείχε -εκτός από το θεωρητικό πλαίσιο- και μεθόδους που βοήθησαν τους ακροατές να αντιληφθούν με

εσωτερικές διαδικασίες του στρες και τις κλίμακες κατάταξης.



Το ενδιαφέρον του ακροατηρίου εστιάστηκε κυρίως στις γενεσιουργές αιτίες ανάπτυξης του στρες αλλά και στους τρόπους αντιμετώπισης αυτής της δυσάρεστης κατάστασης.

Το σεμινάριο εντάσσεται σε έναν ευρύτερο κύκλο επιμορφωτικών πρωτοβουλιών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού για τους Εθελοντές του που απασχολούνται σε προγράμματα στήριξης ευπαθών κοινωνικών ομάδων.