



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Μυτιλήνη, 4 Μαρτίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Επίσκεψη πολιτών στο πρόγραμμα «Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας»



Η **ψυχική υγεία** αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της υγείας. Ως ψυχική υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ορίζεται **«η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας»**.

Στη σημερινή πραγματικότητα ολοένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την ψυχική υγεία. Ο απόηχος της πανδημίας, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, η ανάφλεξη εστιών πολέμου, η αύξηση των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας και βίας μεταξύ ανηλίκων και πολλές άλλες κοινωνικές και προσωπικές κρίσεις αφήνουν έντονα το αποτύπωμά τους στην ψυχική υγεία των πολιτών, πλήττοντας ιδιαίτερα τους πλέον ευάλωτους.

Οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (ΠΒΨΥ) αποτελούν ένα απαραίτητο εργαλείο, που περιλαμβάνει τις γνώσεις για τη φροντίδα, την υποστήριξη και την πρακτική βοήθεια ατόμων που βίωσαν κάποια κατάσταση κρίσης ή έκτακτης ανάγκης.

Πρωταρχικός σκοπός των ΠΒΨΥ είναι η **άμεση ανακούφιση του ατόμου**.

Οι ΠΒΨΥ διασφαλίζουν:

- ✓ τη σωστή προσέγγιση και παρέμβαση
- ✓ την ενδυνάμωση των πληγέντων και των ατόμων που βρίσκονται σε κρίση
- ✓ την πρόληψη της περαιτέρω κλιμάκωσης του στρες και της επιδείνωσης στη βίωση του τραύματος που ενδέχεται να εξελιχθεί σε συναισθηματική διαταραχή
- ✓ την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των πληγέντων και των ατόμων σε κρίση.

Ο Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στο πλαίσιο της βασικής του αποστολής για την προαγωγή της κοινωνικής ευημερίας και της ψυχικής υγείας με την ενδυνάμωση ατόμων, ευάλωτων ομάδων πληθυσμού και κοινοτήτων και την καλλιέργεια προϋποθέσεων για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, του

εθελοντισμού και της κοινωνικής αλληλεγγύης, **έχει εκπονήσει και υλοποιεί πρόγραμμα εκπαίδευσης πολιτών, Φορέων και Συλλόγων στην παροχή Πρώτων Βοήθειες Ψυχικής Υγείας, διάρκειας 4 ωρών, με κόστος συμμετοχής 25€.**

Στο πλαίσιο των εν λόγω εκπαιδεύσεων πολιτών, φορέων και συλλόγων στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (ΠΒΨΥ), το **Σάββατο 29 Μαρτίου 2025** υλοποιήθηκε από την Κοινωνική Λειτουργό κ. Μαρία Συμεού του **Περιφερειακού Τμήματος Ε.Ε.Σ. Μυτιλήνης, 4ώρη εκπαίδευση πολιτών** στο πρόγραμμα **«Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας»**, οι οποίοι αξιολόγησαν θετικά την εκπαίδευση, αναγνωρίζοντας την αξία του περιεχομένου, την αποδοτικότητα των μεθόδων διδασκαλίας και την εξαιρετική κατάρτιση των εκπαιδευτών.

Οι εν λόγω εκπαιδεύσεις θα συνεχιστούν και η αίτηση εγγραφής των ενδιαφερομένων είναι εφικτή μέσω του ακόλουθου ηλεκτρονικού συνδέσμου: <https://forms.office.com/e/1Pkwew8VGT?origin=lprLink> ο οποίος έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Ε.Ε.Σ. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας (office.com)

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στα τηλέφωνα: 2103639538 ή στο email: swd-pfa@redcross.gr
