



**Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός**

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 6 Οκτωβρίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας:
Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός δίνει «φωνή» στα συναισθήματά σου**

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός τιμά την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με εκδήλωση που διοργανώνει στην Πλατεία Συντάγματος, την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025, από τις 10:00 έως τις 13:30.

Η ψυχική υγεία μας αφορά όλους!

Πάνω από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ζουν με κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής. Σχεδόν 1 στους 4 εμφανίζει σοβαρά συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης ή έντονου στρες. Στην Ελλάδα, οι δείκτες ψυχικής υγείας καταγράφουν από τα υψηλότερα ποσοστά καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην Ευρώπη —γεγονός που καθιστά την πρόληψη και την υποστήριξη πιο επιτακτικές από ποτέ.

Μέσα σε αυτό το ανησυχητικό πλαίσιο, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός αναλαμβάνει πρωτοβουλίες με επίκεντρο τον άνθρωπο. Στέκεται στο πλευρό των πιο ευάλωτων, προωθώντας την ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από καινοτόμες υπηρεσίες, δράσεις ενδυνάμωσης και προγράμματα πρόληψης.

Στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας**, ο Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας του Ε.Ε.Σ. διοργανώνει μεγάλη εκδήλωση στην **Πλατεία Συντάγματος, την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025, από τις 10:00 έως τις 13:30**, με στόχο να αναδείξει τη σημασία της ψυχικής υγείας, να καταρρίψει κοινωνικά στερεότυπα και να προσφέρει στους πολίτες ενημέρωση, υποστήριξη και βιωματικές εμπειρίες.

Οι δράσεις της εκδήλωσης περιλαμβάνουν:

- **«Μονοπάτι της Ψυχικής Υγείας»:** Ενημέρωση για τα προγράμματα και τις πρωτοβουλίες του Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας του Ε.Ε.Σ.
- Παρουσίαση της **Κινητής Μονάδας Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** του Ερυθρού Σταυρού
- Ενημέρωση για το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας»**, που απευθύνεται σε πολίτες και φορείς, προσφέροντας τα κατάλληλα εργαλεία για την αναγνώριση και διαχείριση ψυχικών κρίσεων
- **Διαδραστικά εργαστήρια** με τη συμμετοχή μαθητών του Α' Αρσακείου Τοσιτσείου Εκάλης, τα οποία επικεντρώνονται στην έκφραση συναισθημάτων, όπως:
 - ✓ «Βρες το Συναίσθημα»
 - ✓ «Δέντρο των Συναισθημάτων»
 - ✓ «Τι σου δίνει δύναμη;»

Σας περιμένουμε στην Πλατεία Συντάγματος για μια ημέρα αφιερωμένη στην ψυχική μας υγεία!

Γιατί η φροντίδα του εαυτού μας δεν είναι πολυτέλεια, είναι ανάγκη!
