



Ελληνικός  
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 13 Νοεμβρίου 2025

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοφροντίδα στο 16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νοσοκομειακών Φαρμακοποιών στην Καλαμάτα**



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός συμμετείχε ενεργά με δυναμικό και ουσιαστικό τρόπο στο **16ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νοσοκομειακών Φαρμακοποιών**, που διεξήχθη από τις 30 Οκτωβρίου έως τις 2 Νοεμβρίου 2025 στο ξενοδοχείο ELITE στην **Καλαμάτα**, παρουσιάζοντας την **Παρασκευή 31 Οκτωβρίου 2025**, στο πλαίσιο του επιστημονικού προγράμματος, τη θεματική ενότητα «**Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας**». Συγκεκριμένα, την ενότητα συντόνισαν και παρουσίασαν η κα **Αικατερίνη Ραμιώτη**, κοινωνική λειτουργός και Υπεύθυνη της Υπηρεσίας Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και η κα **Ελένη Ηλιοπούλου**, ψυχολόγος της Υπηρεσίας, οι οποίες ανέπτυξαν τη **φιλοσοφία** και τους **στόχους** του προγράμματος, εξειδικευμένες τεχνικές αναγνώρισης πρώτων ενδείξεων δυσφορίας και **έγκαιρης παρέμβασης**, καθώς και πρακτικές προσέγγισης ατόμων που βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην **αυτοφροντίδα**, ως αναπόσπαστο στοιχείο ασφαλούς και αποτελεσματικής παρέμβασης — τόσο για τους επαγγελματίες και τους εθελοντές που στηρίζουν τρίτους, όσο και για τους πολίτες — με παρουσίαση εργαλείων και **στρατηγικών ενίσχυσης** της ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης του επαγγελματικού και προσωπικού φόρτου. Η παρουσίαση συνοδεύτηκε από ζωντανό **διάλογο** με το κοινό, ενώ οι συμμετέχοντες και οι διοργανωτές εξέφρασαν πολύ **θετική ανατροφοδότηση** για το περιεχόμενο, την πρακτική χρησιμότητα και την εφαρμοστικότητα των μεθόδων που παρουσιάστηκαν.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, με τη συμμετοχή εκπροσώπων του στο Συνέδριο, επαναβεβαίωσε τη **δέσμευσή** του στην **εκπαίδευση**, την **πρόληψη** και την **προαγωγή** της ψυχικής υγείας, προωθώντας την κοινωνική συνοχή και την έγκαιρη **στήριξη** ευάλωτων ομάδων σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.

\*\*\*