



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Γραφείου Τύπου & Επικοινωνίας Ε.Ε.Σ.

Αθήνα, 13 Νοεμβρίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Εκπαίδευση στην κατανόηση και διαχείριση του άγχους στο προσωπικό του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας



Την **Πέμπτη 6 Νοεμβρίου 2025**, στο πλαίσιο της υλοποίησης εκπαιδεύσεων από τον Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας ΕΕΣ σε επαγγελματίες φορέων και υπηρεσιών, πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση που αφορά στην **“Κατανόηση και τη διαχείριση του άγχους”**, σε προσωπικό του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας.

Την εκπαίδευση, που στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία, **παρακολούθησαν τουλάχιστον εξήντα (60) άτομα** και υλοποιήθηκε σε χώρο εκπαιδεύσεων του Υπουργείου. Υπήρξε ιδιαίτερα θερμή ανταπόκριση από τους συμμετέχοντες και σύμφωνα με τα σχόλια και την ανατροφοδότηση από πλευράς τους καλύφθηκαν τα ενδιαφέροντα και οι προσδοκίες τους σε σχέση με το θέμα.

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν θεματικά πεδία που αφορούν:

- την κατανόηση του άγχους
- το διαχωρισμό του στρες από το άγχος
- παράγοντες που προκαλούν στρες
- τον κύκλο του στρες
- αντιδράσεις / “συμπτώματα”
- παράγοντες επίδρασης στο βίωμα του στρες
- τρόπους αντίδρασης στο άγχος
- τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης του άγχους

Την εκπαίδευση υλοποίησε ο κ. Μενέλαος Κανάκης, ψυχολόγος - κοινωνικός λειτουργός, Συντονιστής Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Ε.Ε.Σ.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός και ο Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας, στο πλαίσιο της ολιστικής προσέγγισης αναφορικά με την παροχή υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και την προαγωγή ψυχικής υγείας, καθώς και της αгаστής συνεργασίας με φορείς και υπηρεσίες όπως και αυτής με το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας πραγματοποιεί σειρά δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας
