

Ψυχική Υγεία

& 10 θεμελιώδεις άξονες



Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε μέσα από εκτενή έρευνα και ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, με στόχο να φωτίσει 10 βασικούς άξονες που επηρεάζουν και επηρεάζονται άμεσα από την ψυχική μας υγεία. Δεν αντικαθιστά την ψυχοθεραπεία, ούτε μπορούν οι πληροφορίες του να υποκαταστήσουν την φαρμακευτική αγωγή. Ωστόσο, προσφέρει χρήσιμες γνώσεις και πρακτικές κατευθύνσεις που μπορούν να ενισχύσουν την καθημερινότητά σας και να συμβάλουν στην ενδυνάμωση της ψυχικής ευεξίας.

Επιπλέον, ο οδηγός αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ και προστατεύεται από την ισχύουσα νομοθεσία. Απαγορεύεται αυστηρά η αντιγραφή, αναπαραγωγή, επεξεργασία ή οποιαδήποτε άλλη χρήση του περιεχομένου χωρίς την προηγούμενη έγγραφη άδεια της ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ.

Οποιαδήποτε μη εξουσιοδοτημένη χρήση του περιεχομένου αυτού μπορεί να επιφέρει νομικές συνέπειες σύμφωνα με το εθνικό και ευρωπαϊκό δίκαιο.

Η συγχροαφική ομάδα που ανέλαβε τη δημιουργία αυτού του οδηγού αποτελείται από τις:

Ασημακοπούλου Λυδία

Η Λυδία είναι απόφοιτη Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και μεταπτυχιακή φοιτήτρια Κυβερνοψυχολογίας στο ΕΚΠΑ. Έχει εμπειρία σε ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις και ενδιαφέρεται για την επίδραση του διαδικτύου στην ψυχική υγεία και τις δυνατότητες της εικονικής πραγματικότητας στην ψυχοθεραπεία.

Αυχουστάκη Σμαράγδα

Η Σμαράγδα είναι τελειόφοιτη Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Derby, με ενδιαφέρον στη Σεξολογία. Είναι ενεργή εθελόντρια στην ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ, με έρευνα στη σωματική εικόνα και σεξουαλική ικανοποίηση και εμπειρία σε ανάλυση δεδομένων και βιωματικά εργαλεία.

Δεληγιαννίδη Ηλιάνα

Η Ηλιάνα είναι απόφοιτη Λογιστικής & Χρηματοοικονομικής του Oxford Brookes University και φοιτήτρια Ψυχολογίας. Εθελόντρια στο Iasis at Centro, με έμφαση στην κλινική ψυχολογία, διαθέτει δεξιότητες ενσυναίσθησης και οργάνωσης.

Μπιτούνη Ελευθερία

Η Ελευθερία είναι απόφοιτη Ψυχολογίας και μεταπτυχιακή φοιτήτρια Κλινικής Ψυχολογίας με εξειδίκευση στη CBT. Πραγματοποιεί την πρακτική της στο Iasis at Centro, με στόχο την επιστημονική και ενσυναισθητική υποστήριξη των ανθρώπων.

Ξένου Ηλιάνα

Συμμετέχει στο πρόγραμμα εθελοντών της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ.

Παυλάκη Μελίνα

Η Μελίνα είναι ψυχολόγος με MSc στην Κλινική Ψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Erasmus του Ρότερνταμ και δίπλωμα Νευροψυχολογίας. Έχει εμπειρία από το Κέντρο Αχία Σκέπη Κύπρου και εθελοντική δράση στην IASIS με έμφαση στην ευημερία και ενδυνάμωση.

Ρούσση Ελισσάβετ

Συμμετέχει στο πρόγραμμα εθελοντών της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ.

Σαμπατάκου Ανδρομάχη

Συμμετέχει στο πρόγραμμα εθελοντών της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ.

Σούρλου Κατερίνα

Η Κατερίνα είναι εργοθεραπεύτρια και εθελόντρια στο Κέντρο Ημέρας Iasis at Centro. Εργάζεται με παιδιά, εφήβους και ενήλικες για την ενίσχυση της ανεξαρτησίας και της ψυχικής ευεξίας.

Τουρλίδα Δήμητρα

Η Δήμητρα είναι απόφοιτη ΦΠΨ του ΕΚΠΑ με ειδίκευση στην Ψυχολογία και μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική και Δια Βίου Μάθηση. Έχει παρακολουθήσει πλήθος επιμορφώσεων σε επαγγελματική συμβουλευτική και δεξιότητες ζωής.

Χανιώτη Μαρία

Η Μαρία είναι τελειόφοιτη Ψυχολογίας στο Mediterranean College και θα συνεχίσει σε μεταπτυχιακό Κλινικής Ψυχολογίας. Είναι ενεργό μέλος του Κέντρου Ημέρας της ΙΑΣΙΣ στην Πατησίων, με στόχο τη δημιουργία υποστηρικτικού χώρου.

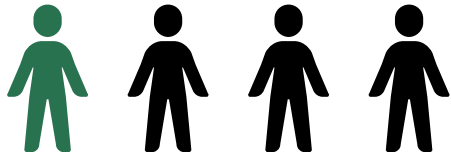
Ζαχαρέλου Μαρίνα

Η Μαρίνα είναι Ambassador Εθελοντών της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ και τελειόφοιτη Ψυχολογίας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο. Με 7 χρόνια εθελοντικής δράσης, ενδιαφέρεται για την Αθλητική Ψυχολογία και έχει εμπειρία ως εισηγήτρια σεμιναρίων και συγγραφέας άρθρων.

Περιεχόμενα

1. Ψυχική Υγεία και Αθλητισμός
2. Ψυχική Υγεία και Διατροφή
3. Ψυχική Υγεία και Οικογένεια
4. Ψυχική Υγεία και Φιλία
5. Ψυχική Υγεία και Τέχνη
6. Ψυχική Υγεία και Hobby
7. Ψυχική Υγεία και Εργασία
8. Ψυχική Υγεία και Ύπνος
9. Ψυχική Υγεία και Έρωτας
10. Ψυχική Υγεία και Παιχνίδι

1 στους 4 ανθρώπους



πάσχει από διαγνώσιμη ψυχική διαταραχή.

Ψυχική

Χείρα

Ανθεκτικότητα

Λειτουργικότητα

Συναισθηματική Ευεξία

**IT'S OKAY
NOT TO
BE OKAY**

Τι σημαίνει Ψυχική Υγεία;



Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο μπορεί να διαχειρίζεται το άγχος της καθημερινής ζωής, να εργάζεται παραγωγικά και να συνεισφέρει στην κοινότητά του (World Health Organization [WHO], 2004).

Σύμφωνα με την American Psychological Association (APA), η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία και επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε (APA, 2023).



Τι σημαίνει Ψυχική Ευεξία;

Η Ευημερία και Ευεξία (EWB) είναι ένα πολυδιάστατο σύνθετο στοιχείο που περιλαμβάνει το πόσο θετικά αισθάνεται ένα άτομο γενικά και για τη ζωή συνολικά.



Περιλαμβάνει τόσο βιωματικά χαρακτηριστικά (την συναισθηματική ποιότητα των στιγμιαίων και καθημερινών εμπειριών) όσο και αναστοχαστικά χαρακτηριστικά (κρίσεις σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την αίσθηση νοήματος και την ικανότητα επιδίωξης στόχων που μπορούν να περιλαμβάνουν και να ξεπερνούν το ίδιο το άτομο).

(Park et al., 2022)

1. Ψυχική Υγεία και Αθλητισμός

Η άσκηση μπορεί να λειτουργήσει ως μια φυσική, μη φαρμακευτική παρέμβαση που μειώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και των ψυχικών διαταραχών.

Η άσκηση ενισχύει της ψυχική ευημερία μέσω μηχανισμών όπως απελευθέρωση ενδορφινών, η ενίσχυση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο και η βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας. Παράλληλα, η άσκηση προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και βελτίωση αυτοεκτίμησης.

Έκκριση ενδορφινών
("ορμόνες ευτυχίας")
→ μείωση άγχους &
κατάθλιψης.

Ομαδικές/διαδικτυακές
αλληλεπιδράσεις → κοινωνική
υποστήριξη & μείωση
μοναξιάς.

Ενίσχυση
γνωστικών
λειτουργιών και
ανθεκτικότητας
στο άγχος.



The background of the image is a light gray pattern of stylized, overlapping leaf outlines. The leaves are simple line drawings with varying shapes and sizes, creating a textured, organic feel.

Άσκηση και Ψυχικές Διαταραχές

Άσκηση και Κατάθλιψη

Η σχέση μεταξύ άσκησης και κατάθλιψης έχει μελετηθεί εκτενώς και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να έχει σημαντικά ευεργετικά αποτελέσματα.

Στην έρευνα των Smith και Merwin (2021), αναφέρεται ότι η σωματική άσκηση μπορεί να έχει παρόμοια αποτελέσματα με την ψυχολογική ή φαρμακευτική θεραπεία, μειώνοντας τα συμπτώματα κατάθλιψης και ενισχύοντας την ψυχική ευημερία.



Άσκηση και Σχιζοφρένεια

Η επίδραση της άσκησης σε πιο σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, έχει επίσης μελετηθεί. Σύμφωνα με την έρευνα των Μακρή και Κόλλια (2021), η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει τα αρνητικά συμπτώματα της σχιζοφρένειας, όπως η κοινωνική απομόνωση και η ψυχολογική αποδιοργάνωση.

Η άσκηση παρέχει στους ασθενείς την δυνατότητα να ενισχύσουν την ψυχική τους κατάσταση, μειώνοντας τα καταθλιπτικά συμπτώματα που σχετίζονται με τη διαταραχή αυτή.



Άσκηση και Άγχος

Το άγχος είναι άλλη ψυχική κατάσταση που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την ένταση του άγχους και την ψυχική πίεση.

Η μελέτη των Hur et al. (2022), διαπιστώνει ότι οι γυναίκες που ασκούνται συστηματικά παρουσιάζουν σημαντική μείωση στο άγχος και στην ψυχική ένταση. Η άσκηση παρέχει μια ασφαλή και αποτελεσματική στρατηγική για την καταπολέμηση του άγχους, προσφέροντας μια υγιή εκτόνωση της ψυχικής έντασης.

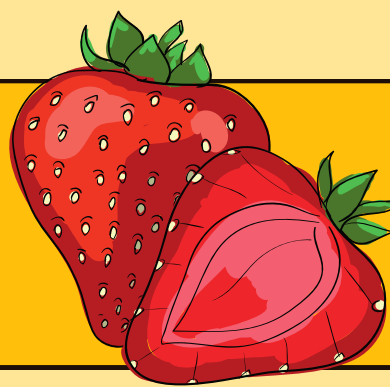




3. Ψυχική Υγεία και Διατροφή

Η διατροφή επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου και, κατ' επέκταση, τη διάθεση, τη συγκέντρωση, τον ύπνο και τη συναισθηματική σταθερότητα (Firth et al., 2020). Ο εγκεφαλος είναι όργανο με υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις και χρειάζεται συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά για να λειτουργεί σωστά (Gómez-Pinilla, 2008).

Οι κακές διατροφικές συνήθειες (υπερβολική ζάχαρη, επεξεργασμένα τρόφιμα, έλλειψη βιταμινών) συνδέονται με αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και γνωστική κόπωση (Kris-Etherton et al., 2021).



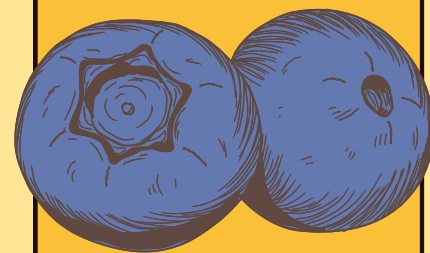
01

Ψυχική Υγεία και Διατροφή

Ω-3 λιπαρά οξέα: Βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια, ξηρούς καρπούς, λιναρόσπορο. Συμβάλλουν στη ρύθμιση της διάθεσης (Grosso et al., 2014).

02

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β6, Β12, φολικό οξύ): Βοηθούν στη δημιουργία νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη (Kennedy, 2016).



04

Μαγνήσιο: Ρυθμίζει το άγχος και βοηθά στον ύπνο (Zhang et al., 2022).

Προβιοτικά: Ενισχύουν την υγεία του εντέρου, το οποίο συνδέεται άμεσα με τη συναισθηματική κατάσταση (άξονας εντέρου-εγκεφάλου) (Ansari et al., 2023).

03

05

Επαρκής ενυδάτωση: Η αφυδάτωση επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση και τη συγκέντρωση (Zhang et al., 2019).



Υπάρχουν διατροφικές παρεμβάσεις που να προλαμβάνουν τις ψυχικές διαταραχές;

Ναι, αν και οι μελέτες είναι περιορισμένες. Μια τυχαιοποιημένη δοκιμή με μεσογειακή διατροφή για 12 εβδομάδες έδειξε βελτίωση της διάθεσης και μείωση του άγχους σε άτομα με κατάθλιψη (Parletta et al., 2019).

Η MIND δίαιτα έχει σχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο γνωστικής έκπτωσης και κατάθλιψης (Morris et al., 2015).

Η κατανάλωση πολυφαινολών συνδέεται επίσης με καλύτερη γνωστική λειτουργία σε ηλικιωμένους (Valls-Pedret et al., 2015).

Η κετογονική δίαιτα, γνωστή από τη χρήση της στην επιληψία, φαίνεται να βελτιώνει και τη διάθεση, το άγχος και τη γνωστική λειτουργία (Kang et al., 2013).

Η σωστή λειτουργία του αντιοξειδωτικού συστήματος εξαρτάται από θρεπτικά συστατικά της διατροφής. Έρευνες δείχνουν ότι η υγιεινή διατροφή σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο κατάθλιψης και αυτοκτονίας (Guimarães et al., 2008).

Ουσίες όπως η Ν-ακετυλοκυστεΐνη, ο ψευδάργυρος, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και η βιταμίνη D βοηθούν στη θεραπεία ψυχικών διαταραχών (Fava et al., 2009· Lai et al., 2012).

Τα ωμέγα-3 λιπαρά έχουν αντιφλεγμονώδη και νευροπροστατευτική δράση. Η ανεπάρκεια των παραπάνω συστατικών σχετίζεται με επιδείνωση των συμπτωμάτων, ενώ η συμπλήρωσή τους φαίνεται να ενισχύει τη διάθεση και την αποτελεσματικότητα της θεραπείας (Eyles et al., 2013· Brouwer-Brolsma et al., 2016).



3. Ψυχική Υγεία και Οικογένεια

Η οικογένεια διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχικής υγείας ενός ατόμου μέσω διαφόρων παραχόντων, συμπεριλαμβανομένης της οικογενειακής δομής, της αντιλαμβανόμενης υποστήριξης και της ποιότητας των σχέσεων.





Οι υποστηρικτικές και αρμονικές οικογενειακές σχέσεις συμβάλλουν σε υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Αντίθετα, η δυσλειτουργική οικογενειακή δυναμική μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο στρες, άγχος και κατάθλιψη.

Ο Ρόλος της Οικογένειας στην Υποστήριξη της Ψυχικής Υγείας

Ενημέρωση και Εκπαίδευση για την Ψυχική Υγεία

Η κατανόηση των διαταραχών ψυχικής υγείας είναι καθοριστική για την αναγνώριση πρώιμων σημείων και την έγκαιρη παρέμβαση. Η ενημερωμένη οικογένεια μπορεί να αποτελέσει ουσιαστικό στήριγμα στην πρόληψη και αντιμετώπιση κρίσεων.

Πρώθηση Ανοιχτής Επικοινωνίας

Η καλλιέργεια ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τον διάλογο για τα συναισθήματα και τις δυσκολίες ενισχύει την ψυχολογική ασφάλεια και συμβάλλει στη μείωση του στίγματος.

Παροχή Συναισθηματικής και Πρακτικής Υποστήριξης

Η ενσυναίσθηση, η ενεργή ακρόαση και η βοήθεια σε καθημερινές δραστηριότητες αποτελούν βασικούς παράγοντες που μειώνουν το άγχος και ενισχύουν τη σταθερότητα των ατόμων με ψυχικές δυσκολίες.

Συμμετοχή σε Ψυχοεκπαιδευτικά Προγράμματα

Μέσα από δομημένα προγράμματα, όπως το "Family-to-Family" της NAMI, οι οικογένειες μπορούν να αποκτήσουν εργαλεία διαχείρισης κρίσεων, στρατηγικές επικοινωνίας και δεξιότητες φροντίδας.

Ανίχνευση Προειδοποιητικών Σημάτων Υποτροπής

Η έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων που μπορεί να υποδηλώνουν υποτροπή δίνει τη δυνατότητα άμεσης παρέμβασης και επικοινωνίας με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Ενθάρρυνση Επαγγελματικής Βοήθειας και Συμμόρφωσης στη Θεραπεία

Η υποστήριξη στην πρόσβαση σε επαγγελματικές υπηρεσίες και η ενίσχυση της τήρησης του θεραπευτικού πλάνου (φαρμακευτική αγωγή, συνεδρίες κ.ά.) είναι ζωτικής σημασίας για τη μακροχρόνια σταθερότητα και ανάρρωση.



Οικογενειακή Δομή και Ψυχική Υγεία

Η δομή της οικογένειας αποτελεί έναν από τους βασικούς κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευημερία των μελών της, ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων. Οι μελέτες καταδεικνύουν ότι η σταθερότητα και η συνοχή της οικογενειακής μονάδας σχετίζονται άμεσα με θετικότερα ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα.

Σε έρευνα για παιδιά που νοσηλεύτηκαν λόγω προβλημάτων συμπεριφοράς, μόλις 11% προερχόταν από ασφαλείς οικογένειες, ενώ 89% είχε βιώσει κάποια μορφή οικογενειακής διαταραχής.

Παιδιά που προέρχονται από μη παραδοσιακές οικογενειακές δομές (π.χ. μονογονεϊκές, θετές ή αναδοχές οικογένειες) παρουσιάζουν συχνότερα συμπεριφορικές και ψυχικές δυσκολίες, σε σύγκριση με παιδιά που ζουν σε άθικτες οικογένειες.

Η εμπλοκή των οικογενειών στις διαδικασίες ψυχικής υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να βελτιώσει τα αποτελέσματα της θεραπείας.



Ψυχική Υγεία και Φιλία

Η φιλία μεταξύ ενηλίκων νοείται ως μια εκούσια, αμοιβαία, άτυπη, χωρίς περιορισμούς και συνήθως μακροχρόνια στενή σχέση μεταξύ δύο μοναδικών συντρόφων.

(Wrzus et al., 2017; Fehr and Harasymchuk, 2018).



Φιλία

Η φιλία αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της ανθρώπινης εμπειρίας, επηρεάζοντας ποικίλες διαστάσεις της ζωής, από την ψυχική και σωματική υγεία έως την ακαδημαϊκή επιτυχία και την κοινωνική μας ανάπτυξη.



Ψυχική Ευεξία

Η φιλία αποτελεί βασικό πυλώνα ψυχικής υγείας, προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη, εμπιστοσύνη και αίσθημα του ανήκειν. Έχει αποδειχθεί ότι θετικές φιλίες μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την ανθεκτικότητα και βελτιώνουν τη συνολική ψυχολογική ευεξία. Ακόμα και σε περιόδους έντονου στρες, η ικανοποιητική φιλία λειτουργεί προστατευτικά, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της θετικής ψυχικής υγείας.

Προσωπική Ανάπτυξη

Η φιλία δεν επηρεάζει μόνο την ψυχική μας ευεξία, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά και στην προσωπική μας εξέλιξη. Μέσα από τις φιλικές σχέσεις καλλιεργούμε την ενσυναίσθηση, την αυτογνωσία και την κοινωνική μας μάθηση. Η συντροφικότητα και η οικειότητα που αναπτύσσονται στη φιλία προσφέρουν ένα ασφαλές πλαίσιο για αυτοστοχασμό και στήριξη, ιδιαίτερα σε μεταβατικές περιόδους της ζωής, όπως η είσοδος στην ενηλικίωση.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής

Η φιλία αποτελεί μια διαχρονική πηγή στήριξης και ευεξίας. Οι σταθεροί, θετικοί φιλικοί δεσμοί προσφέρουν ουσιαστικά οφέλη στην υγεία και την ποιότητα ζωής σε κάθε στάδιο της ζωής. Με την πάροδο του χρόνου, η αξία των υγιών φιλικών σχέσεων συσσωρεύεται, λειτουργώντας προστατευτικά για τη σωματική και ψυχική μας ευημερία.

5. Ψυχική Υγεία και Τέχνη

Θετικές Επιδράσεις της Τέχνης στην Ψυχική Ευεξία

- Βελτίωση δεξιοτήτων αντιμετώπισης καταστάσεων
 - Μείωση αρνητικών συναισθημάτων
 - Αυξημένη ποιότητα ζωής
 - Μείωση άγχους
 - Ενίσχυση αυτεπίγνωσης του σώματος
 - Μείωση υπερδιέγερσης
 - Αυξημένη αυτοεκτίμηση
 - Παροχή θετικών αντιπερισπασμών
 - Ενίσχυση κοινωνικής αλληλεπίδρασης
 - Μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων
 - Ενίσχυση της αίσθησης ελπίδας
 - Καλύτερη σύνδεση με πτυχές του εαυτού
 - Δημιουργία νέων ευκαιριών
 - Υποστήριξη διαμόρφωσης προσωπικής ταυτότητας
- (Jensen & Bonde, 2018)



Η Τέχνη...

- Ανταποκρίνεται στις σύγχρονες προκλήσεις της υγείας.
- Οι καλλιτεχνικές παρεμβάσεις είναι ολοένα και πιο διαθέσιμες σε κοινωνικά και υγειονομικά πλαίσια.
- Παρέχουν ασφαλές πλαίσιο έκφρασης και αναστοχασμού ψυχικών ζητημάτων.
- Βιώνονται ως καθαρτικές εμπειρίες από πολλούς συμμετέχοντες (Jensen & Bonde, 2018).



ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Την έκφραση
συναισθημάτων



Τη δόμηση ταυτότητας

Τη διεύρυνση προσωπικών
οριζόντων

Κοινωνική ένταξη

Συνεργατικότητα &
ανάπτυξη σχέσεων (Jay et
al., 2022)



Playback Theatre

Μορφή αυτοσχεδιαστικού θεάτρου: οι συμμετέχοντες αφηγούνται προσωπικές ιστορίες που "ζωντανεύουν" επί σκηνής.

Οφέλη:

- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- Επαφή με το συναίσθημα
- Αίσθηση ικανοποίησης και νοήματος ζωής
- Μείωση του στίγματος μέσω συνεργασίας διαφορετικών κοινωνικών ομάδων (Moran & Alon, 2011)



Χοροθεραπεία

Νευρολογικά και γνωστικά οφέλη από τη χορευτική κίνηση (Chen et al., 2024)

Συμβάλλει:

- Στη συναισθηματική ευεξία
- Στη σωματική υγεία (καρδιαγγειακή, μυϊκή, ισορροπία)
- Μειώνει κατάθλιψη και άγχος – ανεβάζει τη διάθεση (Moratelli et al., 2023)

Ειδικά οφέλη:

- Σε καρκίνο μαστού → βελτίωση αυτο-εικόνας
- Σε νόσο Parkinson → βελτίωση ισορροπίας & κινητικού συντονισμού
- Σε καρδιοπαθείς & διαβητικούς → βελτίωση ποιότητας ζωής (Kiepe et al., 2012)

6. Ψυχική Υγεία και Hobby

Η ψυχική υγεία επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε και δρούμε σε κάθε στάδιο της ζωής. Είναι σημαντικό να βρίσκουμε τρόπους που μας προσφέρουν ευχαρίστηση και χαλάρωση, όπως η ενασχόληση με ένα χόμπι — μια δραστηριότητα που γεμίζει δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο μας και συμβάλλει στην ευεξία.





DID YOU KNOW?

Τα hobby..

- Μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης και στρες
- Προσφέρουν αποφόρτιση από τις καθημερινές υποχρεώσεις
- Βελτιώνουν τη διάθεση μέσω αύξησης της ντοπαμίνης
- Ενισχύουν την αυτοέκφραση και τη δημιουργικότητα

Κοινωνική Επαφή και Συλλογικότητα

→ Συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη σχέσεων

→ Προάχουν το αίσθημα ανήκειν και την ομαδικότητα

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι που ασχολούνται με μια δραστηριότητα διατηρούν την λειτουργικότητά τους, παρουσιάζουν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή, ευτυχίας και συνεπώς καλύτερη ποιότητα ζωής.

(Fancourt, Steptoe, & Mak, 2020)

7. Ψυχική Υγεία και Εργασία

Η αξιοπρεπής εργασία προάγει την ψυχική υγεία, καθώς παρέχει σταθερό εισόδημα, αυτοπεποίθηση, σκοπό και κοινωνική ένταξη.

Αν και η ουσιαστική εργασία μπορεί να συμβάλλει θετικά στην ψυχική υγεία (Steger et al., 2012), η ικανοποίηση από την εργασία φαίνεται να είναι βασική προϋπόθεση γι' αυτό. Όταν η ουσιαστικότητα της εργασίας μεταφράζεται σε επαγγελματική ικανοποίηση, τότε είναι πιο πιθανό να ενισχύεται η ψυχική ευεξία (π.χ. Bowling et al., 2010).

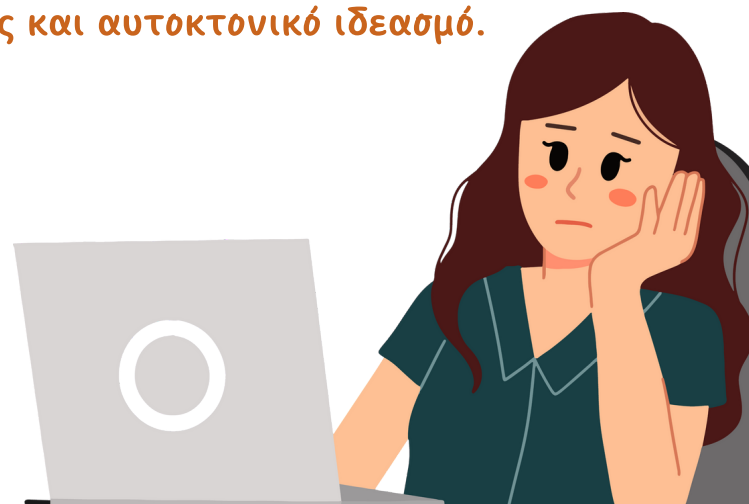
Το κακό εργασιακό περιβάλλον (διακρίσεις, υπερβολική πίεση, ανασφάλεια) αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για την ψυχική υγεία.

Οι κύριοι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι στην εργασία περιλαμβάνουν:

- Υπερβολικό φόρτο ή ρυθμό εργασίας
- Έλλειψη ελέγχου & υποστήριξης
- Διακρίσεις, εκφοβισμός & βία
- Μη ξεκάθαροι ρόλοι και κακές συνθήκες
- Εργασιακή ανασφάλεια και ανεπαρκείς ευκαιρίες εξέλιξης

Τέλος, η ανερχία και η εργασιακή αβεβαιότητα σχετίζονται άμεσα με αυξημένο κίνδυνο για ψυχικές παθήσεις και αυτοκτονικό ιδεασμό.

(WHO, 2024)



Η επιλογή μιας εργασίας δεν φαίνεται να αφορά μόνο τις οικονομικές απολαβές αλλά είναι μια σύμπνοια του νοήματος που σχετίζεται με την ικανοποίηση και την προσωπική και κοινωνική σημασία που προκύπτει
(Fossen & Vredenburg 2014; Pítacho et al., 2021).

Η εργασία παίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων, καθώς δεν προσφέρει μόνο εισόδημα, αλλά και νόημα, ταυτότητα και κοινωνική σύνδεση.

Εργασία



Η ανεργία μειώνει την παραγωγικότητα, τις συντάξεις και τα δημόσια έσοδα, ενώ αυξάνει την παραοικονομία, την εγκληματικότητα, τη μετανάστευση επιστημόνων και τα ποσοστά αυτοκτονιών. Επιβαρύνει την υγεία των πολιτών και τα δημόσια οικονομικά μέσω επιδομάτων και αύξησης του χρέους.

Ανεργία

Η ανεργία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα, με πολύπλευρες επιπτώσεις σε άτομα και κοινωνία.



8. Ψυχική Υγεία και Ύπνος

Ο ύπνος αποτελεί βασικό θεμέλιο, αναφορικά με τη συναισθηματική ισορροπία και τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Η διαταραχή του ύπνου δύναται να συμβάλει στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές (Baglioni et al., 2016).

Η έλλειψη ύπνου αυξάνει την ευαισθησία στο στρες, μειώνει την ικανότητα συγκέντρωσης, ενώ μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική διάθεση (Walker, 2017).



Η κακή ποιότητα ύπνου έχει συνδεθεί με μειωμένη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης συναισθημάτων, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους και καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Riemann et al., 2020).

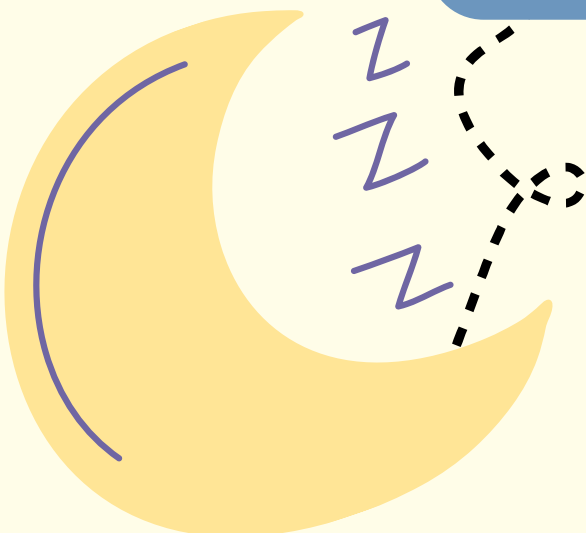
Ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική σταθερότητα και την ψυχική υγεία, καθώς επηρεάζει νευροδιαβιβαστές όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, που ρυθμίζουν τη διάθεση και το στρες.

Η έλλειψη ύπνου σχετίζεται με αυξημένη ευερεθιστότητα, χαμηλότερη ενσυναίσθηση και δυσκολίες στις σχέσεις, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μοναξιά και κατάθλιψη (Krause et al., 2017).



Ο ανεπαρκής ύπνος αυξάνει το κοινωνικό στρες και δυσκολεύει τη διαχείριση συγκρούσεων, ενώ ο ποιοτικός ύπνος ενισχύει τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις κοινωνικές σχέσεις (Gordon et al., 2021).

Η χρήση τεχνικών χαλάρωσης, όπως η βαθιά αναπνοή, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) και ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας (mindfulness), μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος, διευκολύνοντας έτσι την έλευση του ύπνου και τη βελτίωση της ποιότητάς του (Ong et al., 2014).



Παρεμβάσεις και Στρατηγικές Βελτίωσης του Ύπνου

Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία για την Αϋπνία (CBT-I):

- Εστιάζει στην τροποποίηση δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών γύρω από τον ύπνο.
- Συμβάλλει στη μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Trauer et al., 2015; Wu et al., 2015).

Εκπαίδευση στην Υγιεινή του Ύπνου (Sleep Hygiene):

- Καθιέρωση σταθερού ωραρίου ύπνου.
- Αποφυγή καφεΐνης και χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών πριν την κατάκλιση.
- Συντελεί στην ποιοτικότερη ξεκούραση και στη μείωση του καθημερινού στρες (Irish et al., 2015).

Σωματική Άσκηση (ιδιαίτερα Αερόβια):

- Συμβάλλει στη μείωση της αϋπνίας και στην αύξηση της συνολικής διάρκειας ύπνου.
- Ενδείκνυται η αποφυγή άσκησης κοντά στην ώρα του ύπνου.
- Ιδιαίτερα ωφέλιμη για άτομα με αγχώδεις διαταραχές ή ήπια καταθλιπτικά συμπτώματα (Kredlow et al., 2015).

Τεχνικές Χαλάρωσης:

- Βαθιά αναπνοή, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (PMR) και διαλογισμός ενσυνειδητότητας (mindfulness).
- Ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, διευκολύνοντας την έλευση του ύπνου (Ong et al., 2014).
- Συμβάλλουν στην αποφόρτιση από το άγχος και στη μετάβαση σε ήρεμη κατάσταση προ ύπνου.

9. Ψυχική Υγεία και Έρωτας



“Human beings are fundamentally motivated by a need to belong”

Baumeister & Leary (1995, p. 497)

Η **σεξουαλική ζωή** των ζευγαριών φαίνεται να έχει άμεση σύνδεση με την ψυχική τους ευεξία. Σύμφωνα με τους Brody και Costa (2009, σ. 1951), τα ζευγάρια που έχουν συχνότερη σεξουαλική επαφή, κυρίως διεισδυτικής φύσης, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας. Παράλληλα, η ποιότητα της συντροφικής σχέσης διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική υγεία. Όπως επισημαίνει ο Whisman (2007, σ. 638), **τα προβλήματα στις σχέσεις σχετίζονται έντονα με την εμφάνιση καταθλιπτικών και αγχωδών διαταραχών**, ενώ ακόμη και η παρουσία έντασης ή κακής επικοινωνίας επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογική κατάσταση των εμπλεκόμενων.

Η **σεξουαλική ικανοποίηση**, επιπλέον, έχει αναγνωριστεί ως βασικός παράγοντας για την ευτυχία μέσα στη σχέση, ανεξαρτήτως ηλικίας ή γεωγραφικού πλαισίου. Μελέτη σε ζευγάρια μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας από πέντε διαφορετικές χώρες επιβεβαίωσε τη διαχρονική σημασία της σεξουαλικής σύνδεσης για την ψυχική και διαπροσωπική ευημερία (Heiman et al., 2011, σ. 745).

Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν, επίσης, ότι **η αγάπη και η σεξουαλικότητα δεν είναι ανεξάρτητες από το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο**, καθώς οι κοινωνικές νόρμες επηρεάζουν βαθιά τον τρόπο με τον οποίο βιώνονται και εκφράζονται η αγάπη και η σεξουαλική επιθυμία.

Η σεξουαλική δυσλειτουργία αποτελεί ένα φαινόμενο που εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες (43%) σε σύγκριση με τους άνδρες (31%) και φαίνεται να σχετίζεται με ποικίλους δημογραφικούς παράγοντες, όπως η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης. Επιπλέον, η επιβαρυνμένη σωματική και συναισθηματική υγεία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης τέτοιων δυσλειτουργιών (Frederick et al., 2017, σ. 195).

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΑΣ

SEX AND LOVE



Η εφηβική ρομαντική εμπειρία έχει αποδειχθεί καθοριστική για τη μετέπειτα ψυχική υγεία· η ποιότητα των πρώτων σχέσεων και το αίσθημα υποστήριξης που τις συνοδεύει επηρεάζουν βαθιά την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη του ατόμου (Diamond, 2003, σ. 87).

Η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και, συγκεκριμένα, ο τρόπος που το άτομο προσδένεται στους άλλους φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τη σεξουαλική και ψυχική ευημερία. Όπως αναφέρουν οι Mikulincer και Shaver (2007, σ. 204), τα άτομα με ασφαλές στυλ προσκόλλησης παρουσιάζουν μεγαλύτερη ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, δημιουργίας οικειότητας και διατήρησης της ψυχολογικής ισορροπίας μέσα στις στενές σχέσεις.

Η σεξουαλική ικανοποίηση συνδέεται όχι μόνο με τη συχνότητα της σεξουαλικής επαφής, αλλά και με την ποιότητα και την ποικιλία της. Τα άτομα που δηλώνουν υψηλότερη ικανοποίηση και πάθος στη σχέση τους είναι εκείνα που εμπλέκονται συχνότερα σε σεξουαλική δραστηριότητα, λαμβάνουν περισσότερη στοματική σεξουαλική διέγερση, βιώνουν πιο συνεπείς οργασμούς και ενσωματώνουν μεγαλύτερη δημιουργικότητα και επικοινωνία στη σεξουαλική τους ζωή (Frederick et al., 2017, σ. 195).



Η σεξουαλικότητα των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας παραμένει ένα θέμα που εχειρείρ σοβαρές κλινικές, κοινωνικές και νομικές ανησυχίες, ωστόσο εξακολουθεί να υπάρχει σχετική έλλειψη συστηματικής βιβλιογραφίας. Συχνά, τα ίδια τα άτομα βιώνουν σύγχυση και αμηχανία όταν καλούνται να μιλήσουν για ζητήματα που άπτονται της σεξουαλικότητας και των σχέσεων (Deegan, 1999). Η ψυχική ασθένεια δεν ακυρώνει την ανθρώπινη ανάγκη για αγάπη, οικειότητα και συντροφικότητα. Αντίθετα, όπως όλοι οι άνθρωποι, έτσι και τα άτομα με ψυχικές δυσκολίες επιθυμούν να νιώθουν αποδοχή, επιθυμία και συναισθηματική σύνδεση. Η έλλειψη σχέσης, όταν η επιθυμία υπάρχει, μπορεί να βιώνεται ως ένα διαρκές αίσθημα πείνας που δεν ικανοποιείται (Racitti & Thornicroft, 2009).

Έρευνες δείχνουν ότι άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά σταθερών συντροφικών σχέσεων και υψηλότερα ποσοστά ρήξεων, σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, μετα-ανάλυση με 1.404 συμμετέχοντες και μέση ηλικία τα 39,9 έτη κατέδειξε ότι μόλις το 15,6% ήταν παντρεμένοι — ποσοστό αισθητά χαμηλότερο από τον εθνικό μέσο όρο. Παράλληλα, οι ίδιοι δήλωναν τη μικρότερη ικανοποίηση στις σεξουαλικές τους σχέσεις σε σχέση με κάθε άλλον τομέα της ζωής τους (White et al., 2021).



DID YOU KNOW?

Η ύπαρξη ρομαντικών σχέσεων αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας και, για τα άτομα που βιώνουν ψύχωση, η ύπαρξη συντρόφου φαίνεται να συνδέεται με την πορεία ανάρρωσης. Παρ' όλα αυτά, οι ανάγκες τους στον τομέα των στενών διαπροσωπικών σχέσεων παραμένουν συχνά ανεκπλήρωτες.

Η σεξουαλική δυσαρέσκεια σχετίζεται, μεταξύ άλλων, και με τις παρενέργειες της φαρμακευτικής αγωγής, όπως η σεξουαλική δυσλειτουργία. Ωστόσο, οι δυσκολίες ξεκινούν πολύ πριν τη σεξουαλική επαφή: οι διακρίσεις, το κοινωνικό στίγμα και η εσωτερίκευσή του συχνά οδηγούν σε συναισθήματα ανεπιθυμίας ή απόρριψης, ενισχύοντας τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι ψευδαισθήσεις, η κοινωνική απόσυρση, αλλά και το τραυματικό παρελθόν —π.χ. η σεξουαλική κακοποίηση, που αναφέρθηκε από το 36% των συμμετεχόντων σε μία μελέτη— αναδείχθηκαν ως σημαντικά εμπόδια τόσο για την έναρξη όσο και για τη διατήρηση στενών συναισθηματικών δεσμών.



Γυναίκες με σοβαρές ψυχικές διαταραχές ανέφεραν ότι συχνά αναμένουν απόρριψη από υποψήφιους συντρόφους χωρίς διαγνώσεις. Επιπλέον, λόγω του βάρους των ρόλων που συχνά αναλαμβάνουν στις ετεροφυλόφιλες σχέσεις, τείνουν να υποβαθμίζουν τη σημασία της ύπαρξης σχέσης, επιλέγοντας να επικεντρωθούν στην ψυχική τους ισορροπία. Η σεξουαλική κακοποίηση, αλλά και οι εμπειρίες «gaslighting» από συντρόφους, επηρεάζουν την ικανότητά τους να απολαύσουν τη σωματική οικειότητα, ενώ συχνά τα αυθεντικά τους συναισθήματα απορρίπτονται ως "συμπτώματα" της ψυχικής διαταραχής (White et al., 2021).

Ψυχοκοινωνικές Παρεμβάσεις

Παρά τη σημασία του θέματος, οι υφιστάμενες παρεμβάσεις εστιάζουν κυρίως στη σεξουαλική υγεία και στην πρόληψη κινδύνων, αγνοώντας εν πολλοίς την ανάγκη για συναισθηματική σύνδεση και υγιείς ρομαντικές σχέσεις. Ελάχιστες παρεμβάσεις έχουν σχεδιαστεί με γνώμονα την ενίσχυση των ρομαντικών δεσμών στα άτομα με ψυχική ασθένεια, ενώ δεν υπάρχουν δημοσιευμένα προγράμματα στο Ηνωμένο Βασίλειο που να υλοποιούν στοχευμένες ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις με αυτόν τον σκοπό. Η ανάγκη για έρευνες που θα ενσωματώνουν το τραύμα, την έννοια της επιθυμίας και την αποδόμηση του στίγματος είναι επιτακτική.



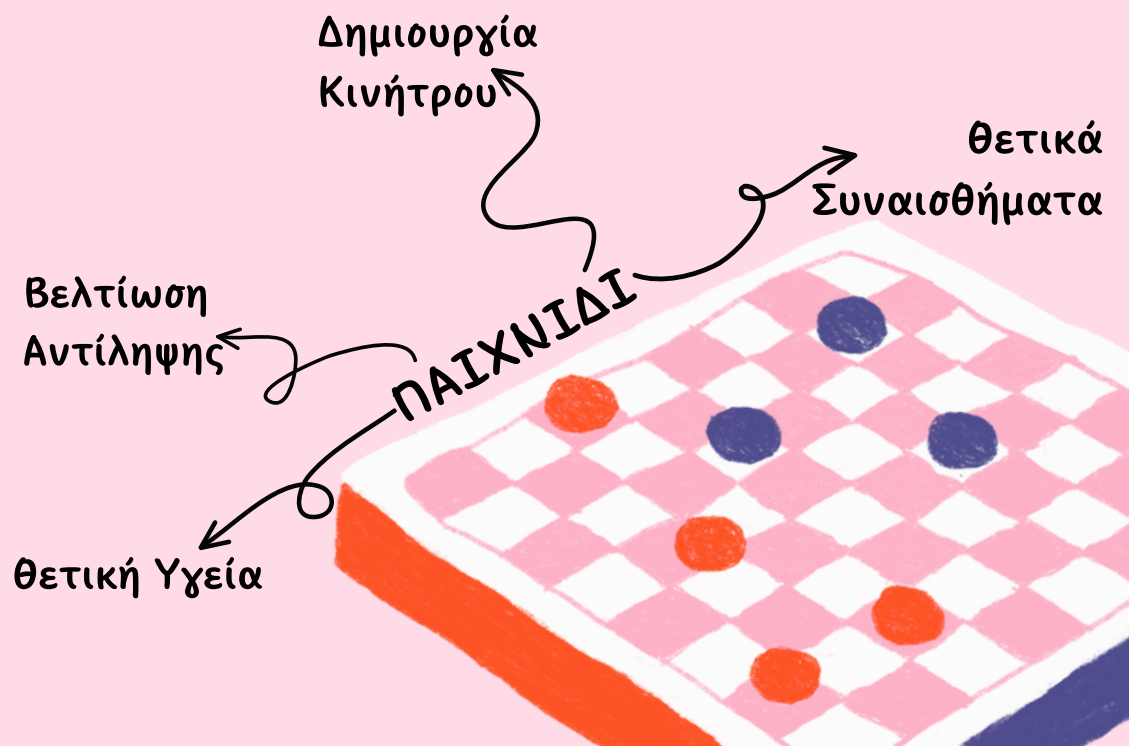
10. Ψυχική Υγεία και Παιχνίδι



Το παιχνίδι αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής των ανθρώπων. Στην πραγματικότητα, αποτελεί έναν από τους εννέα βασικούς τομείς του ανθρώπινου έργου.

Ο Αμερικάνικος Σύλλογος Εργοθεραπευτών ορίζει ως "Παιχνίδι" τις "δραστηριότητες με εχγενή κίνητρα, οι οποίες είναι εσωτερικά ελεγχόμενες και ελεύθερα επιλεγμένες από το άτομο, και οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν αναστολή της πραγματικότητας, εξερεύνηση, χιούμορ, λήψη ρίσκου, διαγωνισμούς και εορτασμούς"

("Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process—Fourth Edition," 2020)



Παιχνίδι,

“θεμελιώδες για την υγεία και την
ευημερία των ατόμων και των
κοινοτήτων”



Ίσως η μεγαλύτερη συνεισφορά του παιχνιδιού στην υγεία είναι μέσα από την ανάπτυξη και διατήρηση μιας καλής ψυχικής ευεξίας, η οποία μας βοηθά να αισθανόμαστε καλύτερα για τους εαυτούς μας, αλλά και να εμπλεκόμαστε ενεργά στις ευκαιρίες που παρουσιάζονται στη ζωή (“Play in Healthcare for Adults,” 2016). Η εμπλοκή σε σκόπιμα έργα επιτρέπει μια αίσθηση σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας.

Στρατηγικές όπως η επιδίωξη σημαντικών δραστηριοτήτων ή δημιουργικές προσπάθειες έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την αυτογνωσία, την αίσθηση του ανήκειν, την ανανεωμένη ζωτικότητα, καθώς και αισθήματα ελπίδας για το μέλλον (Farley et al., 2020).

Σύμφωνα με τον δόκτωρ Stuart Brown “Η ορμή για παιχνίδι είναι εξίσου θεμελιώδης με την επιθυμία μας για φαγητό και ύπνο” (Why We Play - National Institute for Play, n.d.-b).

Ο ρόλος του παιχνιδιού, ο οποίος συχνά σχετίζεται με παιχνιδιώδη στοιχεία, μπορεί να αποβεί εξαιρετικά αποτελεσματικός στην διατήρηση μιας θετικής υγείας (“Play in Healthcare for Adults,” 2016). Η παιχνιδιώδης διάθεση (playfulness) έχει δείξει πως συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία μπορεί να διευκολύνει την καλύτερη ψυχική υγεία (Chang et al., 2016). Όσο περισσότερο οι ενήλικες ενεργούν μέσα από την παιχνιδιώδη φύση τους, τόσο μεγαλύτερη είναι η συνολική τους ευημερία. Οι ενήλικες οι οποίοι δεν ενεργοποιούν τακτικά την παιχνιδιώδη φύση τους μπορεί να βιώσουν τη ζωή τους ως καταθλιπτική, με έλλειψη αισιοδοξίας, προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας, ώστε να μπορέσουν να αποδώσουν καλά στην εργασιακή και στην οικογενειακή τους ζωή (Why We Play - National Institute for Play, n.d.-b).

Σύμφωνα με το Εθνικό Σύστημα Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου (National Health Service- NHS), υπάρχουν πέντε βήματα για την διατήρηση της ψυχικής ευεξίας, και όλα μπορούν να προωθηθούν μέσα από δραστηριότητες βασισμένες στο παιχνίδι.

1. Connectedness:

Το παιχνίδι παρέχει ευκαιρίες σύνδεσης και ανάπτυξης σχέσεων που μπορούν να προάχουν και να προστατεύουν άτομα και ολόκληρες κοινότητες.

2. Being active:

Μέσα από τη συμμετοχή όχι μόνο σε σωματικές δραστηριότητες, αλλά σε δραστηριότητες και έργα που απολαμβάνει το ίδιο το άτομο, όπως το τραγούδι και οι εκφραστικές τέχνες.

3. Learning:

Η απόκτηση νέων γνώσεων είναι πιο εύκολη και αποτελεσματική όταν εμπλέκονται στοιχεία παιχνιδιού μέσα σε αυτή τη διαδικασία, ιδιαίτερα σε κοινωνικές καταστάσεις όπου οι ιδέες μπορούν να μοιράζονται και να διερευνώνται από κοινού. Η βιωματική, παιχνιδώδης μάθηση δεν πρέπει να τελειώνει με την παιδική ηλικία.

4. Giving to others:

Το να δίνεις χρόνο στους άλλους είναι ένα πολύτιμο αγαθό, αλλά το να βρίσκεις χρόνο για να παίξεις με άλλους ανθρώπους όχι μόνο βοηθά τους αποδέκτες, αλλά ενισχύει και την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση της ευημερίας στο άτομο που προσφέρει εθελοντικά.

5. Taking notice:

Οι άνθρωποι έχουν μια φυσική συσχένεια με τη φύση, και τα περιβάλλοντα παιχνιδιού που ενσωματώνουν φυσικά χαρακτηριστικά είναι γνωστό ότι προάχουν την αίσθηση του εαυτού και της ευημερίας ("Play in Healthcare for Adults," 2016).

iasis

at centro

Το Κέντρο Ημέρας "IASIS | At Centro" λειτουργεί από το 2008 και στεγάζεται στο κέντρο της Αθήνας. Είναι μια ανοιχτή δομή παροχής θεραπευτικών, ψυχαγωγικών και εκπαιδευτικών υπηρεσιών σε ενήλικες που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, οι οποίοι διαβιούν είτε σε προστατευμένες δομές (οικοτροφεία, διαμερίσματα και ξενώνες), είτε με την οικογένειά τους. Ανώτερος στόχος της δομής είναι να δράσει τόσο στο επίπεδο της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης μέσα από θεραπευτικά προγράμματα, όσο και στο επίπεδο της πρόληψης και της ενημέρωσης για την Ψυχική Υγεία. Η διεπιστημονική ομάδα του Κέντρου Ημέρας αποτελείται από την Επιστημονικά Υπεύθυνη, Κοινωνική Λειτουργό, Ψυχολόγο, Νοσηλεύτη, Εργασιακό Σύμβουλο και Ψυχίατρο, στόχος της οποίας είναι να δημιουργήσει εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο, βασισμένο στις ανάγκες και το αίτημα κάθε εξυπηρετούμενου.

Επικοινωνία:

Διεύθυνση: Πατησίων 84 & Δερighνύ 12, Αθήνα, 10434

Τηλέφωνα Επικοινωνίας: 210 8210520, 218 218 2518

Email: atcentro@iasismed.eu

Ωράριο Λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή, 10:00 – 19:00