

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ – ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ για ΚΟΙΝΟ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σε διαδικτυακά σεμινάρια με θέμα:

### **«Remote Control : Η «πανδημία» των ψυχολογικών επιπτώσεων της covid19 και τρόποι προστασίας της ψυχικής υγείας»**

16 Νοεμβρίου 2020 - 14 Δεκεμβρίου 2020

Η λοίμωξη covid 19 πυροδοτεί συναισθήματα που **βλάπτουν σοβαρά την ψυχική υγεία**: φόβος για την ζωή, αγωνία για τον περιορισμό των κοινωνικών σχέσεων, ανασφάλεια για το μέλλον, ενοχές απέναντι στην οικογένεια, άγχος για τις συνέπειες στην εργασία και την οικονομική δυσπραγία. Όλοι μπορούν να πληγούν και να βρεθούν αντιμέτωποι με επίμονο άγχος και αρκετές φορές με κατάθλιψη.

Με αυτή την πρωτοβουλία, το ΕΠΙΨΥ στοχεύει στην ενημέρωση του πληθυσμού για τις ψυχολογικές επιπτώσεις της λοίμωξης COVID-19, τους τρόπους αντιμετώπισης και την διατήρηση της ψυχικής υγείας στην δύσκολη και μακρά περίοδο της πανδημίας που διανύουμε.

Μέσα από πέντε διαδοχικά σεμινάρια, τα οποία αναπτύσσουν σπονδυλωτά το θέμα, το ΕΠΙΨΥ απαντά σε μια σειρά από καίρια ερωτήματα:

- Τι μπορούμε να κάνουμε για να διατηρήσουμε την ψυχική μας υγεία κατά την διάρκεια της πανδημίας;
- Πως θα μπορέσουμε να οχυρωθούμε ψυχικά στον καινούργιο εγκλεισμό;
- Πως να προφυλαχθούμε και θα διασχίσουμε με ασφάλεια τον μακρύ δρόμο ως την λήξη της πανδημίας;
- Πως να προστατέψουμε τις σχέσεις μας σ αυτές τις περίεργες συνθήκες;
- Ποιες στρατηγικές θα μας βοηθήσουν να αξιοποιήσουμε τις δυνάμεις μας και να προσαρμοστούμε στις αλλαγές;
- Πώς θα βελτιώσουμε την επικοινωνία και θα στηρίξουμε την οικογένειά μας;
- Με ποια υλικά θα κατασκευάσουμε μια μάσκα ψυχικού οξυγόνου, για τον εαυτό μας, την/ον σύντροφο μας, την οικογένεια μας, τα κοντινά μας πρόσωπα αλλά και την κοινότητα;
- Και τέλος τι θετικό θα κερδίσουμε ο καθένας ατομικά αλλά και όλοι μαζί σαν κοινωνία από αυτή την κρίση;

Πρόκειται για ζωντανές διαδικτυακές συναντήσεις, τις οποίες μπορείτε να παρακολουθήσετε από τον χώρο σας μέσω υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου. Το κάθε σεμινάριο διαρκεί μιάμιση ώρα. Σε όλες τις συναντήσεις προβλέπεται χρόνος για ερωτήσεις.

Συμμετέχοντας θα έχετε την δυνατότητα:

- να λάβετε έγκυρη επιστημονική ενημέρωση για την covid19 και την επίδρασή της στην ψυχική υγεία.
- Να αναγνωρίσετε τις ψυχολογικές επιπτώσεις στον εαυτό σας και στην οικογένεια σας.
- Να αυξήσετε την προσαρμοστικότητά σας στην νέα κανονικότητα.
- Να διαχειριστείτε καλύτερα το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα.
- Να βελτιώσετε την επικοινωνία με έμφαση στην ενδοοικογενειακή επικοινωνία.
- Να εξοικειωθείτε με τις στρατηγικές και τεχνικές της ψυχοεκπαίδευσης που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της τρέχουσας κατάστασης.
- Να νοηματοδοτήσετε εκ νέου την εμπειρία σας από την πανδημία.

### **Αναλυτικό πρόγραμμα σεμιναρίων και πληροφορίες για κράτηση θέσης.**

#### **1<sup>ο</sup>: Η Γνώση είναι Δύναμη: Όλα όσα θα θέλατε να γνωρίζετε για την covid19.**

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για την λοίμωξη covid19 και την προστασία σας. Άγχος, κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα στις διαφορετικές φάσεις της πανδημίας (οξεία έναρξη, μακροχρόνια διάρκεια, οικονομική επιβάρυνση, εθελούσιος εγκλεισμός και οι επιπτώσεις τους). Τραυματικοί και προστατευτικοί παράγοντες. Πηγές έγκυρης πληροφόρησης και τηλεφωνικές γραμμές συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης για παιδιά και ενήλικες.

Δευτέρα 16 Νοεμβρίου 2020 στις **19:00-20:30**, κωδ. εγγραφής 1

#### **2<sup>ο</sup> : Οι οικογενειακές σχέσεις εν μέσω κρίσης και η επικοινωνία.**

Το σεμινάριο αυτό αφορά την επικοινωνία με τα παιδιά και τους έφηβους. Επικεντρώνεται στην ανατροπή της καθημερινότητας, αύξηση των συγκρούσεων και στην διαχείριση της εμπειρίας. Δίνει βάρος στην έκφραση συναισθημάτων και στις τεχνικές βελτίωσης της επικοινωνίας μέσα στο σπίτι. Θα συζητηθεί η διαμόρφωση ευέλικτων ορίων και η προσαρμογή στην τρέχουσα πραγματικότητα.

Δευτέρα 23 Νοεμβρίου 2020 στις **18:00-19:30**, κωδ. Εγγραφής 2

#### **3<sup>ο</sup> : Η ψυχική ασθένεια δεν είναι μεταδοτική – η λοίμωξη covid19 όμως είναι.**

Μύθοι και προκαταλήψεις για την σοβαρή ψυχική ασθένεια, παραδείγματα από την ελληνική πραγματικότητα. Η επιβάρυνση των ευάλωτων ψυχικά ατόμων από τον κίνδυνο της covid19. Το σεμινάριο επικεντρώνεται στον ρόλο της οικογένειας στη υποστήριξη του μέλους της που πάσχει.

Δευτέρα 30 Νοεμβρίου 2020 στις **18:00-19:30**, κωδ. Εγγραφής 3

**4° : Πώς θα ενισχύσετε την αντοχή σας στις απρόβλεπτες συνθήκες της covid19.**

Στρατηγικές ενίσχυσης της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας σε δύσκολες καταστάσεις. Θα αναπτυχθούν ειδικές στρατηγικές, βασισμένες στην θετική ψυχολογία, για νέους, εργαζόμενους, ανέργους, μαθητές, εκπαιδευτικούς, ηλικιωμένους, άτομα με ψυχικές ή σωματικές νόσους, οικογένειες.

Δευτέρα 7 Δεκεμβρίου 2020 στις **18:00-19:30**, κωδ. Εγγραφής 4

**5° : Πολέμα με το λουλούδι που κρατάς στο χέρι σου.**

Διερεύνηση και αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων κάθε ατόμου. Τεχνική επίλυσης προβλημάτων και διαχείριση κρίσεων. Επικέντρωση στο εδώ και τώρα και ενσυνειδητότητα. Το σώμα ως εργαλείο διαχείρισης της κρίσης. Τεχνικές χαλάρωσης και αυτοελέγχου των συναισθημάτων.

Δευτέρα 14 Δεκεμβρίου 2020 στις **18:00-19:30**, κωδ. Εγγραφής 5

Οι εισηγήσεις πραγματοποιούνται από διεπιστημονική ομάδα υπό την ευθύνη της κλινικής ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας **Δρ. Αλεξάνδρας Πάλλη**.

Θα συμμετάσχουν οι:

**Δρ. Γιώργος Αβραάμ**, ψυχίατρος-ψυχοθεραπευτής,

**Δρ. Άννα Κανδαράκη**, κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια,

**Δρ. Μαίρη Κανελλοπούλου**, κλινική νευροψυχολόγος,

**Δρ. Ηρώ Φιλιππάκη**, ερευνήτρια ιστορίας της ιατρικής.

Στον συντονισμό της συζήτησης συμμετέχει ο δημοσιογράφος **Γιώργος Κουβαράς**, διευθ. προγράμματος Action24 καθώς και οι δημοσιογράφοι **Κάλλια Καστάνη** και **Ματίνα Βεντούρα**.

Κόστος σεμιναρίων: 20 ευρώ για μεμονωμένο σεμινάριο.

Κρατήσεις θέσεων στο [secretar@epipsi.gr](mailto:secretar@epipsi.gr), παρακαλούμε με αποδεικτικό κατάθεσης που θα αναφέρεται το ονοματεπώνυμο και οι κωδικοί των σεμιναρίων που επιθυμείτε να παρακολουθήσετε. Τραπεζικός λογαριασμός: **ALPHA BANK** με IBAN: GR 48 0140 3620 3620 0200

2004 050. Με την εγγραφή σας θα σας αποσταλεί ο σύνδεσμος και οδηγίες για την σύνδεσή σας στο σεμινάριο. Πληροφορίες 2106170805.