



Οι Υπηρεσίες ψυχικής υγείας «Αρμονία» έχουν δημιουργήσει ένα πρόγραμμα με τίτλο «Άγχος – Εμπειρίες πανικού» ως μία συζήτηση για αυτήν τη συχνά εμφανιζόμενη κατάσταση στη ζωή των ανθρώπων. Θα εξετάσουμε το βίωμα του ατόμου σε αυτές τις καταστάσεις, ενώ θα προσφέρουμε και θα συν-δημιουργήσουμε διάφορες μεθόδους χαλάρωσης και αντιμετώπισης της εμπειρίας.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ;

Αναφέρεται ότι το 4,4% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει διαγνωστεί με κάποια αγχώδης διαταραχή, ενώ παρατηρήθηκε αύξησή τους κατά 50% από το 1990 έως το 2019. Διαφαίνεται ότι η ενημέρωση του κοινού, η συζήτηση και η παρουσίαση τρόπων αντιμετώπισης του φαινομένου κρίνεται αναγκαία για να αναχαιτίσουμε την εξάπλωσή του. Θα προσπαθήσουμε να χτίσουμε μία νοοτροπία υποστήριξης, μία καθημερινότητα κοινοτικής διαβίωσης, όπου σημασία έχει το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο.

ΣΤΟΧΟΣ:

- Να αναγνωρίσουμε τι γίνεται μέσα στο σώμα μας.
- Να προσπαθήσουμε να βρούμε τρόπους να βοηθήσουμε το σώμα μας.
- Να μάθουμε τεχνικές ενσυνειδητότητας.
- Να προσφέρουμε πρώτες βοήθειες σε κάποιον που βιώνει μια ανάλογη εμπειρία.
- Στο τέλος να αποχωρίσουμε περισσότερο ανάλαφροι.

ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ:

- Γενικό κοινό.

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ:

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι μια εθελοντική δράση χωρίς κανένα οικονομικό όφελος και θα διεξαχθεί σε κλειστό χώρο.

- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Σάββατο 15 Νοεμβρίου 2025.**
- Τόπος διεξαγωγής: Πολιτιστικό Κέντρο «Καμίνι» Δήμου Γαλασίου.
- Ωρα διεξαγωγής: **6:30 μ.μ.**
- Διάρκεια: 1,5 ώρες.
- Συντονιστές από το Κέντρο ψυχικής υγείας «Αρμονία»: Αγγελική Μπίλλια, Γιάννης Μιχαλέτος, Βαγγέλης Δεμερούτης.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

- Υπεύθυνος προγράμματος: Βαγγέλης Δεμερούτης (6974875583, demesvag@yahoo.com)

