

4η Συνάντηση της Σχολής Γονέων της Ιεράς Μητροπόλεως Γόρτυνος με θέμα: «Άγχος σήμερα»

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως



Στο πλαίσιο λειτουργίας της Σχολής Γονέων και Υποψηφίων Γονέων της Ιεράς Μητροπόλεως Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 22 Φεβρουαρίου 2025 στη Μεγαλόπολη και στο Επισκοπικό Παρεκκλήσιο της Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης η προγραμματισμένη τέταρτη διάλεξη από την κ. Χριστίνα Τσουλφά-Μαλλούχου, Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας και Αναλύτρια Δεδομένων Συμπεριφοράς, με θέμα: «Άγχος σήμερα - Αντιμετωπίζοντας την πίεση της σύγχρονης εποχής».

Ο Γενικός Αρχιερατικός Επίτροπος και υπεύθυνος της Σχολής, Αρχιμανδρίτης Ιωσήφ Αγγελίδης, παρουσίασε την ομιλήτρια, αναφέροντας μεταξύ των άλλων ότι:

Η κα Χριστίνα Τσουλφά-Μαλλούχου γεννήθηκε το 1995 στον Πειραιά. Πραγματοποίησε τις προπτυχιακές της Σπουδές στο Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Συνέχισε τις μεταπτυχιακές της Σπουδές στο Τμήμα Ιατρικής του ΕΚΠΑ με αντικείμενο την «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας-Πρόληψη Ψυχιατρικών Διαταραχών» και στο London School of Economics and Political Science (LSE) του Λονδίνου με αντικείμενο τις «Διεθνείς Πολιτικές Υγείας».



Έχει μετεκπαιδευτεί στους τομείς: α) Παιδοψυχολογία-Παιδοψυχιατρική, β) Συμβουλευτική & Life Coaching στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και γ) Ανάλυση Δεδομένων στο London School of Economics and Political Science (LSE), ενώ έχει παρακολουθήσει πληθώρα επιμορφωτικών σεμιναρίων, σχετικών με την ψυχική υγεία.

Έχει εργαστεί ως Κοινωνικός Επιστήμονας σε προγράμματα αιτούντων άσυλο, Εκπαιδευτής σεμιναρίων Life Coaching σε προγράμματα κατάρτισης ανέργων, ιδιωτικών και δημοσίων υπαλλήλων και Βοηθός Πολιτικής και Έρευνας στο Παγκόσμιο Δίκτυο Δράσης για την Ψυχική Υγεία.

Είναι χοροδιδάσκαλος παραδοσιακών χορών, ευρωπαϊκών και Latin, με συμμετοχή σε διεθνείς διαγωνισμούς αθλητικού χορού καθώς και σε πολλές μουσικοχορευτικές παραστάσεις και φεστιβάλ παραδοσιακών χορών για τη διάδοση και διάσωση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.



Στη συνέχεια, η κ. Χριστίνα Τσουλφά-Μαλλούχου ανέπτυξε το θέμα της ομιλίας της και, με την επιστημονική της κατάρτιση, τη βαθιά γνώση του αντικειμένου της αλλά και την εμπειρία της, προσέφερε πολύτιμα εφόδια και πρακτικές συμβουλές για να κατανοήσουμε καλύτερα το άγχος, να αναγνωρίσουμε τις αιτίες του και, κυρίως, να αναζητήσουμε υγιείς και ουσιαστικούς τρόπους διαχείρισής του.



Την ενδιαφέρουσα αυτή συνάντηση έκλεισε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως κ. Νικηφόρος, ευχαριστώντας τους συμμετέχοντες και, ιδιαιτέρως, την εκλεκτή ομιλήτρια για την ουσιαστική και εμπειριστατωμένη διάλεξη, τονίζοντας ότι «η διάλεξη αυτή ανέδειξε ότι το άγχος δεν είναι απλώς μια αναπόφευκτη κατάσταση, αλλά μια πρόκληση που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με τις σωστές πρακτικές και με πνευματική ενδυνάμωση. Μας υπενθύμισε πόσο σημαντικό είναι να διαχειριζόμαστε με ψυχραιμία τις δυσκολίες, να θέτουμε προτεραιότητες, να αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο στις οικογένειές μας και, πάνω απ' όλα, να μην ξεχνάμε ότι η πίστη και η εσωτερική γαλήνη αποτελούν θεμέλια για μια ισορροπημένη ζωή. Η πίστη μάς προσφέρει μια ασύγκριτη πηγή δύναμης, ειρήνης και στήριξης, ενώ η προσευχή, η ελπίδα και η εμπιστοσύνη στον Θεό μπορούν να μας καθοδηγήσουν στις πιο δύσκολες στιγμές μας».

Προέτρεψε τους γονείς και τους υποψηφίους γονείς «να καλλιεργούν την ηρεμία στην καθημερινότητά τους, να δίνουν χρόνο στον εαυτό τους και στην οικογένειά τους, να εμπιστεύονται τον Θεό και να μην αφήνουν το άγχος να κυριαρχεί στη ζωή τους. Η αγάπη, η προσευχή και η υπομονή είναι τα όπλα μας απέναντι στις προκλήσεις της εποχής».

Τέλος, τόνισε πως «χρειάζεται να θυμόμαστε ότι η ζωή δεν είναι απαλλαγμένη από

δοκιμασίες, αλλά η στάση μας απέναντι σε αυτές είναι που καθορίζει την πορεία μας. Ας στηριζόμαστε στην πίστη, στην αγάπη, στην ενότητα της οικογένειας και στην αλληλοϋποστήριξη».



Η επόμενη συνάντηση της Σχολής Γονέων θα διεξαχθεί το Σάββατο 15 Μαρτίου 2025 με ομιλήτρια: την κ. Δήμητρα Μακρή, Dr&Dr Ψυχολογίας και Γαλλικής φιλολογίας, Επιστημονική Συνεργάτιδα ΑΣΠΑΙΤΕ, Εκπαιδευτικό - Διευθύντρια Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Γ΄ Αθήνας, με θέμα: «Έφηβος - Διαχείριση θυμού και άγχους».