

Δράση ευαισθητοποίησης για το άγχος από την Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Καρδίτσας της «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ»

[Αυτοκέφαλες Εκκλησίες](#) / [Εκκλησία της Ελλάδος](#)



Με αφορμή τον μήνα ευαισθητοποίησης για το άγχος, η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Καρδίτσας της «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ» πραγματοποίησε ομιλία με θέμα «Ζώντας στην εποχή του άγχους» με σκοπό την πρόληψη, την ενημέρωση και την προαγωγή της ψυχικής υγείας στην κοινότητα.



Γιατί υποφέρουμε από άγχος; Προφανώς, όλοι βιώνουν ορισμένες στιγμές που είναι πιο δύσκολες από κάποιες άλλες. Ωστόσο, κάποιοι από εμάς βιώνουμε επίμονη και τεράστια πίεση, με ολοένα και πιο αισθητές συνέπειες. Υπάρχουν ορισμένες μεταβλητές που συμβάλουν σε αυτό, όπως οι προδιαθεσικοί παράγοντες, η προσωπικότητα, τα στρεσογόνα γεγονότα τόσο του παρόντος, όσο και του παρελθόντος καθώς και οι χρόνιες ασθένειες. Μερικοί άνθρωποι δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα αίτια του άγχους που βιώνουν και όταν αυτό γίνει, κάποιοι δεν γνωρίζουν τρόπους να το διαχειρίζονται και να το αντιμετωπίζουν. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η έγκαιρη διάγνωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα εντοπισμού του προβλήματος ενώ παράλληλα καθορίζει την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Μορφωτικό Σύλλογο της Δημοτικής Κοινότητας Μοσχάτου Καρδίτσας και περευρέθησαν τόσο οι τοπικοί

φορείς όσο και κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής.

