

## Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός: Αυτοφροντίδα και διαχείριση άγχους στις Πανελλαδικές Εξετάσεις

/ [Επικαιρότητα](#)



**Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, μέσω του Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας και της Υπηρεσίας Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας, συνεχίζει τις δράσεις ενημέρωσης, πρόληψης και ευαισθητοποίησης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας παιδιών, εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών, με αφορμή την περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων.**

Στο πλαίσιο αυτό, η κα Ελένη Ηλιοπούλου, Ψυχολόγος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, συμμετείχε στη δημιουργία ενημερωτικού βίντεο με θέμα την αυτοφροντίδα, τη διαχείριση του άγχους και τη συναισθηματική υποστήριξη μαθητών και γονέων κατά τη διάρκεια των Πανελλαδικών Εξετάσεων. Το βίντεο εστιάζει στη σημασία της ψυχικής ενδυνάμωσης των νέων, αναδεικνύοντας πως η

αξία ενός παιδιού δεν καθορίζεται από έναν βαθμό ή ένα αποτέλεσμα εξετάσεων, ενώ παράλληλα παρέχει πρακτικές συμβουλές αυτοφροντίδας και διαχείρισης του άγχους.

**Βίντεο του Ε.Ε.Σ. εδώ: <https://youtube.com/shorts/opyunrICo00?si=-vhERVyE5BBnk376>**

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στον ρόλο των γονέων, υπογραμμίζοντας τη σημασία της υποστήριξης, της ενεργητικής ακρόασης και της δημιουργίας ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος. Η συγκεκριμένη δράση πραγματοποιείται με στόχο την ευρύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας γύρω από θέματα πρόληψης, ψυχικής ανθεκτικότητας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης των μαθητών και των οικογενειών τους.

Παράλληλα, ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός υλοποιεί εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα ψυχικής υγείας, όπως: το πρόγραμμα «Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας» διάρκειας 4 ωρών, το οποίο απευθύνεται σε πολίτες, φορείς, και συλλόγους καθώς και το πρόγραμμα «Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για Παιδιά» διάρκειας 6 ωρών, το οποίο απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε ενδιαφερόμενο πολίτη, με στόχο την ενίσχυση της πρόληψης και της έγκαιρης υποστήριξης παιδιών και οικογενειών.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, με τη διαρκή παρουσία ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών, παραμένει σταθερά προσανατολισμένος στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και στην ανάπτυξη στοχευμένων δράσεων πρόληψης και υποστήριξης για όλους όσοι το έχουν ανάγκη. Με μήνυμα «Δεν είστε μόνοι», ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός εύχεται καλή δύναμη και καλή επιτυχία σε όλους τους μαθητές και τις οικογένειές τους.



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΟΛΙΤΩΝ  
ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**



**ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**210 3608043 - 210 3639538  
email: [swd-pfa@redcross.gr](mailto:swd-pfa@redcross.gr)**