

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας: Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα της κοινωνίας

/ [Επικαιρότητα](#)



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου), ο Ελληνικός Ερυθρός αναδεικνύει τη σημασία της ψυχικής υγείας ως αναπόσπαστου μέρους της συνολικής υγείας

και ευημερίας του ανθρώπου.

Σε μια εποχή αυξανόμενων κοινωνικών, οικονομικών και προσωπικών προκλήσεων, η φροντίδα της ψυχικής υγείας, η πρόληψη, η ενημέρωση και η έγκαιρη αναζήτηση υποστήριξης αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη δημιουργία υγιών και ανθεκτικών κοινοτήτων.

Ο **Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού** αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες ανθρωπιστικής δράσης του Οργανισμού, παρέχοντας υπηρεσίες υποστήριξης και φροντίδας σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες που αντιμετωπίζουν κοινωνικές, οικονομικές ή ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.



Οι δράσεις του εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα πεδίων, όπως:

- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συμβουλευτική παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και οικογενειών.
- Υποστήριξη ευάλωτων κοινωνικών ομάδων και ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο κοινωνικού αποκλεισμού.
- Προγράμματα για παιδιά, εφήβους και ηλικιωμένους με στόχο την ενδυνάμωση και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.
- Δράσεις αντιμετώπισης της φτώχειας και της αστεγίας.

- Υποστήριξη προσφύγων, αιτούντων άσυλο και μεταναστών μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων ένταξης και προστασίας.
- Παρεμβάσεις σε περιπτώσεις φυσικών καταστροφών, κρίσεων και εκτάκτων αναγκών με στόχο την κοινωνική και ψυχολογική αποκατάσταση των πληγέντων.
- Εκπαίδευση πολιτών, επαγγελματιών και φορέων σε θέματα ψυχικής υγείας, ανθεκτικότητας και υποστήριξης ευάλωτων πληθυσμών.

Με οδηγό τις Θεμελιώδεις Αρχές του Διεθνούς Κινήματος Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, ο Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας προάγει την πρόληψη, την εκπαίδευση, την αλληλεγγύη και την κοινωνική συνοχή. Στο πλαίσιο αυτό, η **Υπηρεσία Εκπαίδευσης Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας του Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας** υλοποιεί εκπαιδευτικές δράσεις και εξειδικευμένα προγράμματα για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και πολίτες, ενισχύοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες για την αναγνώριση και υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες.

- **Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας, διάρκειας 4 ωρών**
- **Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας για παιδιά και εφήβους, διάρκειας 6 ωρών**

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας σε Παιδιά και Εφήβους, ένα καινοτόμο πρόγραμμα πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας, προσαρμοσμένο στις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας από το Δημοτικό έως και το Λύκειο. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, οι μαθητές ενισχύουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και εξοικειώνονται με την αναζήτηση βοήθειας από κατάλληλα πρόσωπα αναφοράς.

Τα προγράμματα αυτά αποσκοπούν στην **ενδυνάμωση** των συμμετεχόντων, ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν ως υποστηρικτικοί κρίκοι μέσα στην οικογένεια, το σχολείο, τον εργασιακό χώρο και την κοινότητα, συμβάλλοντας στη μείωση του στίγματος και στην προώθηση μιας κουλτούρας φροντίδας, αποδοχής και αλληλοϋποστήριξης.

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας**, ο **Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός** επαναβεβαιώνει τη δέσμευσή του να βρίσκεται δίπλα σε κάθε άνθρωπο, προάγοντας την ψυχική υγεία, ενισχύοντας την κοινωνική συνοχή και καλλιεργώντας την ψυχική ανθεκτικότητα των τοπικών κοινωνιών. Η γνώση των Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας δεν αποτελεί προνόμιο των ειδικών αλλά πολύτιμο εφόδιο για όλους.

«Γιατί κάθε άνθρωπος μπορεί να χρειαστεί βοήθεια και κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει η βοήθεια που κάποιος άλλος χρειάζεται».