

**Τι είναι η ψυχική μου
υγεία και γιατί πρέπει να
την προστατεύσω;**

Εισαγωγικό Επίπεδο



TAMUS

ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

<https://tamusproject.eu/>

Διαδραστικό Περιοδικό

Τι είναι η ψυχική μου υγεία και γιατί πρέπει να την προστατεύσω;



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

ΕΠΙΠΕΔΟ

Εισαγωγικό Επίπεδο

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ

13-17 ετών

ΘΕΜΑ

Τι είναι η ψυχική μου υγεία και γιατί πρέπει να την προστατεύσω;



Γειά σας και καλώς ήρθατε. Σήμερα θα μιλήσουμε για κάτι που είναι πολύ σημαντικό, και αυτό είναι η ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία αφορά το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε και είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική μας υγεία. Η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας μπορεί να μας βοηθήσει να νιώθουμε καλύτερα, να είμαστε πιο ευτυχισμένοι και να χειριζόμαστε τις προκλήσεις της ζωής.

Σύνδεσμος: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>

ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΕΩΝ

Σας ευχαριστούμε που παρακολουθήσατε αυτό το σύντομο βίντεο!

Μπορείτε να αφιερώσετε 2 λεπτά για να σκεφτείτε και να απαντήσετε σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το βίντεο; Για αυτό, θα χρειαστεί να πάρετε ένα στυλό και χαρτί και να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις προβληματισμού:

1. Βρήκατε ενδιαφέρον αυτό το σύντομο βίντεο;
2. Μάθατε κάτι νέο από το βίντεο;
 - a. Αν ναι, τι μάθατε;
3. Σκεφτήκατε ποτέ να εφαρμόσετε κάποιες στρατηγικές για να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία, όπως ένα ημερολόγιο, τεχνικές αναπνοής ή αναστοχασμό;
4. Σκεφτήκατε ποτέ τον αντίκτυπο που θα μπορούσε να έχει ο καλός ύπνος στην ψυχική σας υγεία;
5. Ποιες είναι μερικές διασκεδαστικές δραστηριότητες που θα μπορούσατε να ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία;

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνωρίζετε τι είναι η ψυχική υγεία και γιατί είναι σημαντικό να την προστατεύουμε.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Ορίζετε την ψυχική υγεία.
- Περιγράφετε τι επηρεάζει την ψυχική μας υγεία.
- Περιγράφετε γιατί είναι σημαντικό να προστατεύουμε την ψυχική μας υγεία και ευημερία.

ΣΤΑΣΕΙΣ

- Θέλετε να μάθετε για την ψυχική σας υγεία και να κατανοήσετε τη σημασία της.



ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΕΝΑ

ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΟΥΜΕΡΟ ΕΝΑ

Η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας είναι εξίσου σημαντική με τη φροντίδα της σωματικής μας υγείας. Η ψυχική μας υγεία επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Επειδή επηρεάζει τις σχέσεις μας, το πώς χειριζόμαστε το άγχος και πώς πετυχαίνουμε τους στόχους μας, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι επηρεάζει την ψυχική μας υγεία. Η καλή ψυχική υγεία μας βοηθά να απολαμβάνουμε τη ζωή, ενώ η κακή ψυχική υγεία μπορεί να οδηγήσει σε ψυχικές ασθένειες όπως το άγχος και η κατάθλιψη που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την καθημερινότητά μας.

Πολλά πράγματα μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία, όπως οι εμπειρίες, τα γονίδια και το περιβάλλον μας. Πρέπει να αναγνωρίσουμε πότε κινδυνεύει η ψυχική μας υγεία και να λάβουμε μέτρα για να τη διαφυλάξουμε. Αυτό σημαίνει να φροντίζουμε τον εαυτό μας, όπως να ξεκουραζόμαστε αρκετά, να τρώμε υγιεινά και να παραμένουμε δραστήριοι. Σημαίνει επίσης να αναζητούμε βοήθεια όταν δυσκολευόμαστε, όπως ακριβώς θα κάναμε για μια σωματική ασθένεια.

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι η ψυχική υγεία δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρεπόμαστε. **Είναι εντάξει να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.** Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι, όπως επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ομάδες υποστήριξης και διαδικτυακοί

πόροι, που μπορούν να μας βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας.

Συνοψίζοντας, η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας ευημερία. Επηρεάζει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε και είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πότε κινδυνεύει η ψυχική μας υγεία. Θα πρέπει να λάβουμε μέτρα για να διατηρήσουμε την καλή ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας του εαυτού μας και της αναζήτησης βοήθειας όταν τη χρειαζόμαστε. Να θυμάστε, είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια. Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι για να μας υποστηρίξουν.



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ
– Η ΕΡΕΥΝΑ
ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ – Η ΕΡΕΥΝΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Η αυτοφροντίδα είναι ένα σημαντικό μέρος της ψυχικής υγείας. Η ολοκλήρωση ενός ελέγχου αυτοφροντίδας μπορεί να σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τη δική σας ψυχική υγεία και να εντοπίσετε τομείς στους οποίους μπορείτε να ασκήσετε αυτοφροντίδα. Φροντίζοντας τον εαυτό σας, μπορείτε να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και να νιώσετε καλύτερα συνολικά.

Βρείτε ένα ήσυχο και άνετο μέρος για να εφαρμόσετε τη δραστηριότητα. Θα μπορούσε να είναι το δωμάτιό σας ή μια ήσυχη τοποθεσία στο σπίτι σας.

Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές και καθαρίστε το μυαλό σας. Εστιάστε στην παρούσα στιγμή.

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να δοκιμάσετε τη ρουτίνα αυτοφροντίδας σας συμπληρώνοντας την έρευνα: http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_TRH_GR.pdf

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να απαντήσετε ειλικρινά σε κάθε δήλωση. Γράψτε τις απαντήσεις σας στο χαρτί ή εκτυπώστε ένα αντίγραφο της έρευνας για να συμπληρώσετε!

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας και σκεφτείτε τους τομείς στους οποίους θα μπορούσατε να ασκήσετε περισσότερη αυτοφροντίδα. Για παράδειγμα, εάν δεν κοιμάστε καλά, μπορείτε να δοκιμάσετε να πάτε για ύπνο νωρίτερα ή

να εξασκήσετε τεχνικές χαλάρωσης πριν τον ύπνο. Εάν δεν τρώτε καλά, μπορείτε να δοκιμάσετε να προσθέσετε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας.

Κάντε ένα σχέδιο για να εξασκήσετε την αυτοφροντίδα στους τομείς όπου τη χρειάζεστε περισσότερο. Καταγράψτε ορισμένες συγκεκριμένες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία.

Θυμηθείτε να είστε καλοί με τον εαυτό σας και να κάνετε ότι χρειάζεται αργά και προσεκτικά. Ασκηθείτε τακτικά στην αυτοφροντίδα για να διατηρήσετε μια καλή ψυχική υγεία.

Σύνδεσμος βίντεο/πόρων:

http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_WP3_Interactive-Magazine_Self-care-Checkup-Quiz_TRH_GR.pdf



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΙΝΤΕΟ

[ΒΙΝΤΕΟ] Ψυχική υγεία εφήβων – Προχωράμε μετά την πανδημία | Thorhildur Halldorsdottir | TEDxBasel

<https://youtu.be/WfwA6Ai1BmM>

[ΒΙΝΤΕΟ] 8 πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία

<https://youtu.be/3QIfkeA6HBY>

[ΒΙΝΤΕΟ] Όλοι έχουμε Ψυχική Υγεία

<https://youtu.be/DxIDKZHW3-E>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693