

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

Προχωρημένο Επίπεδο



# TAMUS

## ΤΟ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

<https://tamusproject.eu/>

### Διαδραστικό περιοδικό

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



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://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](http://www.enoros.com.cy)



INFODEF  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



La compagnie du nouveau monde  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



KMOP - Education and Innovation Hub  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



Storytellme  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



The Rural Hub  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)

## ΕΠΙΠΕΔΟ

Προχωρημένο

## AGE GROUP

17-20 ετών

## ΘΕΜΑ

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



Στον πολυάσχολο κόσμο που ζούμε, η προστασία της ψυχικής μας υγείας έχει γίνει ύψιστης σημασίας. Για τους νεαρούς ενήλικες, που αντιμετωπίζουν μυριάδες προκλήσεις, είναι σημαντικό να κατανοήσουν τη σημασία της προστασίας της ευημερίας. Σε αυτό το βίντεο, θα δούμε τη σημασία της ψυχικής υγείας και γιατί η προτεραιότητα στην ψυχική υγεία είναι απαραίτητη για μια ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ζωή.

Σύνδεσμος: [https://youtu.be/QY1NYc\\_MxP4?feature=shared](https://youtu.be/QY1NYc_MxP4?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;
  - i. Αν ναι, τι μάθατε;
3. Σκεφτήκατε ποτέ τον αντίκτυπο που θα μπορούσε να έχει η εργασία και η εκπαίδευση στην ικανότητά σας να διατηρείτε υγιές μυαλό;
4. Σκεφτήκατε ποτέ τον αντίκτυπο που θα μπορούσαν να έχουν οι σχέσεις σας στην ψυχική σας ευεξία;
5. Πιστεύετε ότι αυτή τη στιγμή δίνετε προτεραιότητα στην ψυχική σας υγεία στην καθημερινότητά σας;
  - i. Αφιερώστε 2 λεπτά για να γράψετε γιατί το σκέφτεστε αυτό.

# ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## ΓΝΩΣΕΙΣ

- Γνωρίζετε της θετικής και αρνητικής ψυχικής υγείας και τι επηρεάζει.

## ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Περιγράφετε ενδείξεις και συμπτώματα θετικής και αρνητικής ψυχικής υγείας.
- Περιγράψτε τι επηρεάζει την ψυχική μας υγεία και ευεξία.

## ΣΤΑΣΕΙΣ

- Είστε ενημερωμένοι για το τι επηρεάζει τη δική σας ψυχική υγεία.



**ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ  
ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ  
ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ  
ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΣΚΕΨΗΣ**

# ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΣΚΕΨΗΣ

Η ψυχική υγεία είναι μια κρίσιμη πτυχή της συνολικής μας ευημερίας που συχνά παραβλέπεται. Αναφέρεται στη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Η κακή ψυχική υγεία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την καθημερινή μας ζωή, τις σχέσεις, ακόμη και τη σωματική υγεία. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια και τα συμπτώματα της αρνητικής ψυχικής υγείας και των αρνητικών προτύπων σκέψης.

Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα της αρνητικής ψυχικής υγείας μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά μερικά κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν αίσθηση υπερέντασης ή διαρκούς στρες, αλλαγές στην όρεξη ή στον ύπνο, απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες, χαμηλή ενέργεια ή αίσθημα κούρασης όλη την ώρα και αίσθηση απελπισίας ή αβοηθησίας.

Τα αρνητικά πρότυπα σκέψης μπορεί επίσης να είναι επιζήμια για την ψυχική μας υγεία. Μερικά κοινά πρότυπα αρνητικής σκέψης περιλαμβάνουν τη σκέψη «όλα ή τίποτα», την καταστροφική σκέψη, τη βιαστική εξαγωγή συμπερασμάτων και την εξατομίκευση. Η σκέψη «όλα ή τίποτα» σημαίνει να βλέπεις τις καταστάσεις με ασπρόμαυρους όρους, χωρίς να λαμβάνεις υπόψη τυχόν γκρίζες περιοχές. Η καταστροφική σκέψη περιλαμβάνει τη σκέψη για τα χειρότερα σενάρια και την υπερβολική ανησυχία για



αυτά. Το να βγάλουμε βιαστικά συμπεράσματα είναι όταν κάνουμε υποθέσεις χωρίς κανένα στοιχείο, ενώ η εξατομίκευση περιλαμβάνει να παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά και να υποθέτουμε ότι συμβαίνουν εξαιτίας μας.

Εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα και ενδείξεις, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια ή συμβουλές από έναν επαγγελματία υγείας. Υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι πόροι για τους νεαρούς ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων των συμβουλευτικών υπηρεσιών, των ομάδων υποστήριξης και των διαδικτυακών πόρων. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι σημάδι δύναμης και η φροντίδα της ψυχικής σας υγείας είναι εξίσου σημαντική με τη φροντίδα της σωματικής σας υγείας.

Συμπερασματικά, η ψυχική υγεία είναι μια κρίσιμη πτυχή της συνολικής μας ευημερίας και είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα σημάδια και τα συμπτώματα της αρνητικής ψυχικής υγείας και των αρνητικών προτύπων σκέψης. Εάν αντιμετωπίζετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, είναι σημαντικό να αναζητήσετε βοήθεια και να φροντίσετε την ψυχική σας υγεία. Να θυμάστε, δεν είστε μόνοι και υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι για να σας βοηθήσουν.



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ  
ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ:**

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ:

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε και να εφοδιαστείτε με εργαλεία για να δημιουργήσετε συνήθειες θετικής σκέψης. Ολοκληρώνοντας αυτή τη δραστηριότητα, θα αποκτήσετε μερικές ανεκτίμητες δεξιότητες που θα σας βοηθήσουν να γίνετε πιο θετικοί στοχαστές στην καθημερινή σας ζωή!

*Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, βρείτε ένα ωραίο άνετο μέρος όπου μπορείτε να καθίσετε μόνοι σας ήσυχοι για περίπου 30 λεπτά.*

Ξεκινήστε με τον προβληματισμό σχετικά με τη διαφορά μεταξύ θετικού και αρνητικού εσωτερικού διαλόγου.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε πώς ο θετικός εσωτερικός διάλογος μπορεί να σας ωφελήσει και να βελτιώσει τη νοοτροπία σας.

Σκεφτείτε μια στιγμή που καταφέρατε κάτι για το οποίο ήσασταν περήφανοι. Γράψτε το σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα κομμάτι χαρτί.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις ατομικές ιδιότητες και δυνάμεις που σας βοήθησαν να επιτύχετε αυτό το επίτευγμα. Καταγράψτε μερικές από αυτές τις ιδιότητες.

Εξερευνήστε την έννοια της θετικής σκέψης και εφαρμόστε την, εστιάζοντας σε τρεις κατηγορίες: **ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ** (μια δήλωση του ποιος είστε), **ΜΠΟΡΩ** (μια δήλωση του τι μπορείτε να πετύχετε) και **ΘΑ** (δήλωση

αυτοπεποίθησης) . Καταλήξτε σε δηλώσεις για κάθε κατηγορία που έχουν απήχηση σε εσάς προσωπικά.

Αυτά είναι μερικά παραδείγματα δηλώσεων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- Είμαι ανθεκτικός, είμαι δημιουργικός, είμαι ευγενικός και αποφασιστικός.
- Μπορώ να ξεπεράσω τις προκλήσεις, μπορώ να μάθω νέες δεξιότητες, μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου και μπορώ να πετύχω τους στόχους μου.
- Θα εξασκήσω αυτοφροντίδα, θα κυνηγήσω τα όνειρά μου, θα πιστέψω στον εαυτό μου και θα δημιουργήσω μια γεμάτη ζωή.

Χωρίστε ένα κομμάτι χαρτί σε τρία ή χρησιμοποιήστε καρτέλες για να φτιάξετε τρεις ενότητες για κάθε κατηγορία: ΕΙΜΑΙ, ΜΠΟΡΩ και ΘΑ.

Γράψτε τις δηλώσεις θετικής σκέψης σας σε κάθε ενότητα. Μη διστάσετε να διακοσμήσετε τις κάρτες με χρώματα, σχέδια ή οτιδήποτε άλλο σας εμπνέει.

Μόλις ολοκληρώσετε τη δημιουργία των δηλώσεων σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε και να εκτιμήσετε τις δηλώσεις που έχετε γράψει. Να αντιπροσωπεύουν τις δυνάμεις, τις ικανότητες και τις φιλοδοξίες σας.

Βρείτε σημεία, σημαντικά για εσάς, για να τοποθετήσετε τις δηλώσεις σας. Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να τα τοποθετήσετε σε μέρη όπου θα τα βλέπετε συχνά, όπως στον καθρέφτη σας, στο γραφείο

σας ή στο πορτοφόλι σας.  
Κάθε φορά που βλέπετε τις  
δηλώσεις σας, αφιερώστε  
λίγο χρόνο για να τις  
διαβάσετε δυνατά και να  
ενισχύσετε τις θετικές  
δηλώσεις που εμπεριέχουν.

Ολοκληρώνοντας αυτά  
τα βήματα, μπορείτε  
να αναπτύξετε μια  
προσωπική πρακτική  
θετικού εσωτερικού  
διαλόγου και να ενισχύσετε  
μια θετική νοοτροπία  
που θα υποστηρίξει την  
προσωπική σας ανάπτυξη  
και ευημερία!

Σύνδεσμος βίντεο/πόρων:  
<https://jigsaw.ie/how-to-practice-gratitude/>



# ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΒΙΝΤΕΟ

[ΒΙΝΤΕΟ] Πώς να κάνετε το τη θετικότητα να σας μείνει |  
Caitlin Haacke | TEDxTeen  
<https://youtu.be/cElB84gf6uc>

[ΒΙΝΤΕΟ] Η δύναμη της Θετικότητας | Brain Games  
<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[ΒΙΝΤΕΟ] Εσωτερικός Διάλογος | Hailey Hultberg |  
TEDxYouth@ParkCity  
<https://youtu.be/ytiF927W4E0>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO  
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN  
Parchim / Lütz e.V.

story  
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def  
INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN

The Rural  
Hub

kmop

CNM  
La Compagnie du Nouveau Monde  
Théâtre - Audiovisuel



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