

Το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕΨΥΣΥ) του Α.Π.Θ., συμμετέχοντας στην Παγκόσμια Μέρα για την Ψυχική Υγεία, στα πλαίσια της συνεχιζόμενης προσπάθειας ενημέρωσης και υποστήριξης των φοιτητών και φοιτητριών, οργανώνει βιωματικό εργαστήριο με θέμα τις Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες.

Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες αφορούν τη αύξηση της δυνατότητας μας να σταθούμε δίπλα στο συνάνθρωπό μας συμπονετικά και υποστηρικτικά, με στόχο να μειώσουμε την οξεία ψυχική δυσφορία του.

Σε αυτό το εργαστήριο θα συζητήσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ανταποκριθούμε ανθρώπινα και ενθαρρυντικά, αλλά και αποτελεσματικά, σε ένα άτομο του περιβάλλοντός μας που αντιμετωπίζει μια ψυχική κρίση και χρειάζεται στήριξη, έως ότου μπορέσει να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Συγκεκριμένα θα μοιραστούμε πληροφορίες και θα επεξεργαστούμε τα παρακάτω ζητήματα:

- Δεξιότητες επικοινωνίας και υποστήριξης
- Επιβαρυντικοί παράγοντες ψυχικής υγείας
- Αναγνώριση ενδείξεων και συμπτωμάτων προβλημάτων ψυχικής υγείας
- Υποστηρικτικές παρεμβάσεις σε περίπτωση κρίσης όπου υπάρχει πεσμένη διάθεση, αυτοκτονική συμπεριφορά, αγχώδη αντίδραση, αντίδραση σε τραυματικές συνθήκες, δυσκολίες πένθους ή ψυχωτική συμπεριφορά

Εισηγήτρια: Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Τραυματοθεραπεύτρια, ΚΕΨΥΣΥ, Α.Π.Θ.

Ημερομηνία: Πέμπτη 10 Οκτώβρη, 10πμ - 2μμ

Τοποθεσία: Αμφιθέατρο Κεντρικής Βιβλιοθήκης, ΑΠΘ

Το εργαστήριο απευθύνεται αποκλειστικά σε φοιτητές και φοιτήτριες του ΑΠΘ και η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Λόγω της φύσης του εργαστηρίου, οι συμμετοχές θα είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο https://docs.google.com/forms/d/1eyr1b_earGRhlQvCuDCuhtUT2sipqnw8B3nB69X1REM/edit

θα γίνουν δεκτές μόνο συμμετοχές στις οποίες θα αναφέρεται πανεπιστημιακή ηλεκτρονική διεύθυνση.

Πληροφορίες: apanera@psy.auth.gr