

7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2025, το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων Ρεθύμνου θα πραγματοποιήσει **δράση ενημέρωσης για τις υπηρεσίες του Κέντρου την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025, στο Ρέθυμνο, Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη, 9:30' – 12:30'.** Κατά τη διάρκεια της δράσης υπάρχει δυνατότητα να δοθούν αυτοσυμπληρούμενα **screening test** στον γενικό πληθυσμό.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας καθιερώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 1992 με σκοπό να μειωθεί το στίγμα της ψυχικής νόσου, να ενισχυθεί η ενημέρωση και η πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας επικεντρώνεται στην **«Ψυχική Υγεία σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης»**. Ετησίως, εκατομμύρια άνθρωποι πλήττονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως φυσικές καταστροφές και πανδημίες. Οι κρίσεις αυτές διαταράσσουν την οικογενειακή συνοχή, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τον τρόπο ζωής και σε σημαντικό βαθμό και την ψυχική υγεία. Ο πληθυσμός που επηρεάζεται από τέτοιες καταστάσεις βιώνει συναισθηματική αστάθεια, ενώ ένα ποσοστό πιθανόν να εμφανίσει ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη ή διαταραχή μετατραυματικού στρες. Επιπλέον, οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μπορούν να επιδεινώσουν τις ήδη υπάρχουσες ψυχικές διαταραχές και να πολλαπλασιάσουν κοινωνικά προβλήματα, όπως η φτώχεια, οι διακρίσεις και το στίγμα.

Πώς μπορώ να φροντίσω την ψυχική υγεία μου;

- Μίλα σε κάποιον που εμπιστεύεσαι
- Μην απομονώνεσαι
- Κράτησε ρουτίνα ύπνου, διατροφής, άσκησης
- Μείωσε την υπερβολική έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις
- Αν νιώθεις πίεση, ζήτησε βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας

Το Κ.Ψ.Υ. Ρεθύμνου παρέχει δωρεάν τις ακόλουθες υπηρεσίες:

- ✓ Ψυχιατρική παρακολούθηση
- ✓ Ψυχολογική υποστήριξη / Ψυχοθεραπεία
- ✓ Κοινωνική Υπηρεσία
- ✓ Ιατρείο Διαταραχών Μνήμης
- ✓ Ιατρείο Ενόσιμων Αντιψυχωτικών Μακράς Δράσης
- ✓ Ιατρείο Περιγεννητικής Ψυχιατρικής

