

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2026

Παγκρήτιο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας 2026

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που τιμάται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, η **7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης, μέσω του Περιφερειακού Δικτύου Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας (Πε.Δ.Υ.Ψ.Υ.),** διοργανώνει το **Παγκρήτιο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας 2026,** από τις 10 έως τις 31 Οκτωβρίου 2026, με εκδηλώσεις και δράσεις σε ολόκληρη την Κρήτη.

Το Φεστιβάλ πραγματοποιείται **σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Κρήτης και με τη στήριξη των Δήμων Ηρακλείου, Χανίων, Ρεθύμνου, Αγίου Νικολάου και Ιεράπετρας,** καθώς και με τη συνεργασία υπηρεσιών ψυχικής υγείας, φορέων υγείας, εκπαιδευτικών και επιστημονικών ιδρυμάτων, πολιτιστικών και αθλητικών συλλόγων, εθελοντικών οργανώσεων και φορέων της τοπικής κοινωνίας.

Με αφορμή το φετινό μήνυμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2026, **«Ακούγοντας τις βιωμένες εμπειρίες: Αληθινές φωνές, ουσιαστική αλλαγή»,** το Φεστιβάλ αναδεικνύει τη σημασία της ουσιαστικής ακρόασης και της ενεργού συμμετοχής των ανθρώπων με βιωμένη εμπειρία ψυχικών δυσκολιών. Παράλληλα, επιδιώκει να φέρει την ψυχική υγεία πιο κοντά στην καθημερινότητα των πολιτών, να ενισχύσει τον ανοιχτό διάλογο, να καταπολεμήσει το στίγμα και τις προκαταλήψεις και να αναδείξει τη σημασία της πρόληψης, της έγκαιρης παρέμβασης, της αποδοχής και της κοινωνικής συμπερίληψης, υπενθυμίζοντας ότι **η ψυχική υγεία είναι υπόθεση όλων μας.**

Το πρόγραμμα συνδυάζει επιστημονικές ομιλίες, ενημερωτικές εκδηλώσεις, βιωματικά εργαστήρια, δράσεις πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας, ενημέρωση για την άνοια και τη γνωστική υγεία, δράσεις για παιδιά, εφήβους, οικογένειες και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, καθώς και μουσικές, θεατρικές, εικαστικές, πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συμμετοχή των πολιτών, στη συνεργασία μεταξύ των φορέων και στη δημιουργία ευκαιριών συνάντησης και ουσιαστικής ανθρώπινης επαφής. Μέσα από την τέχνη, τη μουσική, την κίνηση, τον εθελοντισμό και τη συλλογική δημιουργία, αναδεικνύεται η δύναμη της κοινότητας ως παράγοντας υποστήριξης της ψυχικής υγείας.

Οι δράσεις απευθύνονται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, με στόχο ένα Φεστιβάλ ανοιχτό, προσβάσιμο και συμπεριληπτικό, στο οποίο κάθε πολίτης μπορεί να ενημερωθεί, να εκφραστεί, να συμμετάσχει και να αισθανθεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας.

Οι κεντρικές εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν:

- **Ρέθυμνο:** 13 Οκτωβρίου 2026, στο Σπίτι του Πολιτισμού.
- **Άγιος Νικόλαος:** 21 Οκτωβρίου 2026, στη Λίμνη Αγίου Νικολάου.
- **Ηράκλειο:** 23 Οκτωβρίου 2026, στην αίθουσα «Μανόλης Καρέλλης».
- **Χανιά:** 30 Οκτωβρίου 2026, στο Μεγάλο Αρσενάλι (Κ.Α.Μ.).

Παράλληλες δράσεις θα αναπτυχθούν σε διάφορα σημεία των πόλεων, μεταφέροντας το μήνυμα του Φεστιβάλ έξω από τους χώρους των υπηρεσιών υγείας και μέσα στην ίδια την κοινωνία.

Το Παγκρήτιο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας 2026 αποτελεί μια κοινή προσπάθεια συνεργασίας και εξωστρέφειας, αναδεικνύοντας ότι η φροντίδα της ψυχικής υγείας δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των δυσκολιών, αλλά συνδέεται ουσιαστικά με την ποιότητα ζωής, τις ανθρώπινες σχέσεις, την αλληλεγγύη και το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να ζει με αξιοπρέπεια.

Γιατί η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο τον άνθρωπο που δυσκολεύεται. Αφορά την οικογένεια, το σχολείο, την εργασία, τη γειτονιά, την κοινότητα. Μας αφορά όλους.

Η 7η Υγειονομική Περιφέρεια Κρήτης και το Π.Ε.Δ.Υ.Ψ.Υ. προσκαλούν όλους τους πολίτες να αγκαλιάσουν τις εκδηλώσεις και να συμμετάσχουν ενεργά σε αυτή την παγκρήτια γιορτή ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης, αποδοχής και αλληλεγγύης.

10–31 Οκτωβρίου 2026

Παγκρήτιο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας 2026