**ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ “ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ”**

Η **ψυχική υγεία** αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της υγείας. Ως ψυχική υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ορίζεται **«η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».**

Στη σημερινή πραγματικότητα ολοένα και περισσότερο γίνεται λόγος για την ψυχική υγεία. Ο απόηχος της πανδημίας, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, η ανάφλεξη εστιών πολέμου, η αύξηση των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας και βίας μεταξύ ανηλίκων και πολλές άλλες κοινωνικές και προσωπικές κρίσεις αφήνουν έντονα το αποτύπωμά τους στην ψυχική υγεία των πολιτών, πλήττοντας ιδιαίτερα τους πλέον ευάλωτους.

Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας;

Οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (ΠΒΨΥ) αποτελούν ένα απαραίτητο εργαλείο, που περιλαμβάνει τις γνώσεις για τη φροντίδα, την υποστήριξη και την πρακτική βοήθεια ατόμων που βίωσαν κάποια κατάσταση κρίσης ή έκτακτης ανάγκης.

Πρωταρχικός σκοπός των ΠΒΨΥ είναι η άμεση ανακούφιση του ατόμου.

Οι ΠΒΨΥ διασφαλίζουν:

* τη σωστή προσέγγιση και παρέμβαση
* την ενδυνάμωση των πληγέντων και των ατόμων που βρίσκονται σε κρίση
* την πρόληψη της περαιτέρω κλιμάκωσης του στρες και της επιδείνωσης στη βίωση του τραύματος που ενδέχεται να εξελιχθεί σε συναισθηματική διαταραχή
* την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των πληγέντων και των ατόμων σε κρίση.

Ο Τομέας Κοινωνικής Πρόνοιας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στο πλαίσιο της βασικής του αποστολής για την προαγωγή της κοινωνικής ευημερίας και της ψυχικής υγείας με την ενδυνάμωση ατόμων, ευάλωτων ομάδων πληθυσμού και κοινοτήτων και την καλλιέργεια προϋποθέσεων για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, του εθελοντισμού και της κοινωνικής αλληλεγγύης, έχει εκπονήσει και υλοποιεί πρόγραμμα εκπαίδευσης πολιτών, Φορέων και Συλλόγων στην παροχή **Πρώτων Βοήθειες Ψυχικής Υγείας**, διάρκειας **4 ωρών,** με κόστος συμμετοχής **25€.**

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας παρέχει τις εξής γνώσεις:

• τι είναι, τι δεν είναι και ποια είναι τα οφέλη των ΠΒΨΥ

• πού και πότε χρειάζεται να παρασχεθούν ΠΒΨΥ

• σε ποιους παρέχονται και πώς

• βασικές αρχές

• παρατήρηση-ακρόαση-διασύνδεση

• καλή επικοινωνία vs κακή επικοινωνία: τι λέμε και τι αποφεύγουμε

• αυτοφροντίδα των ατόμων που παρέχουν ΠΒΨΥ

Σε ποιους απευθύνεται η εκπαίδευση;

Σε όλους τους ενδιαφερόμενους άνω των 18 ετών που επιθυμούν να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες στην παροχή βοήθειας και υποστήριξης σε κατάσταση κρίσης ή έκτακτης ανάγκης. Φορείς, Συλλόγους, πολίτες και επαγγελματίες.

Εκπαιδευτές

Έμπειροι και άρτια καταρτισμένοι κοινωνικοί λειτουργοί και ψυχολόγοι

Εκπαιδευτικό υλικό

Παρέχεται Οδηγός για την παροχή ΠΒΨΥ

Πιστοποίηση

Η εκπαιδευτική διαδικασία των Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας από τον Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας ΕΕΣ, έχει πιστοποιηθεί από την **TÜV AUSTRIA Hellas**, με το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας **ISO 9001:2015.**

Βεβαίωση Παρακολούθησης

Χορηγείται σε όλους τους εκπαιδευόμενους

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθυνθούν στο τηλέφωνο: 2103639538 ή στο email: [swd@redcross.gr](mailto:swd@redcross.gr)