

Νεάπολη

Ημερίδα για το άγχος

Πώς μπορεί το άγχος να αφορά ολόκληρη την οικογένεια και τι μπορούν να κάνουν γονείς για να βοηθήσουν τον εαυτό τους αλλά και τα παιδιά τους; Το θέμα αυτό απασχολήσε τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης ΠΥΞΙΔΑ, τα στελέχη του Συμβουλευτικού Κέντρου Νεάπολης καθώς και τους γονείς που συμμετείχαν σε ανοιχτή εκδήλωση που διοργάνωσε από κοινού ο Δήμος Νεάπολης και η ΠΥΞΙΔΑ, πριν από λίγες ημέρες, στο Κλειστό Δημοτικό Θέατρο.

Η εκδήλωση με τίτλο: «Το άγχος στην οικογένεια και η αντιμετώπισή του» ήταν χωρισμένη σε τρία μέρη: Στην αρχή έγινε αναφορά σε θεωρητικά στοιχεία όπως ο ορισμός του άγχους, τα αίτια και τα συμπτώματα του και οι επιπτώσεις του στη καθημερινότητα και τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Ακολούθως, τα στελέχη της ΠΥΞΙΔΑΣ συντόνισαν το βιωματικό μέρος της συνάντησης, όπου έγινε η επεξεργασία συγκεκριμένων περιπτώσεων άγχους και συζητήθηκαν παραδείγματα. Στο τέλος έγινε αναφορά σε τρόπους με τους οποίους μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος μέσα στην οικογένεια.

Ομιλήτριες της εκδήλωσης ήταν η κ. Κική Φυλαχτού, κοινωνική ανθρωπολόγος, η κ. Βίκυ Σεληγκούνα, κοινωνική-κλινική ψυχολόγος των εξαρτήσεων και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων και η κ. Στεφανία Μωυσίδου, ψυχολόγος.

— *