



**EYFRANSIS**



### **Κατάθλιψη: Αίτια, συμπτώματα και διαχείριση.**

Στη σύγχρονη εποχή, ένας μεγάλος αριθμός ατόμων υποφέρει από κατάθλιψη - ήπιας ή πιο βαριάς μορφής. Η κατάθλιψή τους μπορεί να οφείλεται σε γενετική προδιάθεση ή να αποτελεί αντίδραση σε σοβαρά γεγονότα που εμφανίζονται στη ζωή τους. Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη γνωρίζουν την απόλυτη δυστυχία, έχουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους, τη σχέση τους με τους άλλους και το μέλλον, βιώνουν την αδράνεια που τους εμποδίζει να πάρουν στα χέρια τους τον έλεγχο της ζωής τους. Ορισμένα από αυτά μπορεί να αναζητήσουν βοήθεια από κάποιον ειδικό. Τα περισσότερα ωστόσο υποφέρουν κρατώντας κρυφό το πρόβλημά τους για πολλά χρόνια. Άλλοτε πάλι μπορεί να νιώθουν ντροπή για να αποκαλύψουν το πρόβλημά τους σε κάποιον.

Στόχος του συγκεκριμένου σεμιναρίου είναι αφενός να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα το θέμα της κατάθλιψης και αφετέρου, μέσα από ασκήσεις και ειδικές εφαρμογές επιχειρεί να διδάξει δεξιότητες αντιμετώπισης του εν λόγω ζητήματος.



**EYFRANSIS**

**Εισηγήτρια:** Δρ. Παρασκευή Θεοφίλου MSc, PhD

\*Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παντείου Παν/μίου, με πλούσιο διδακτικό, ερευνητικό και συγγραφικό έργο.

**ΠΟΙΟΥΣ ΑΦΟΡΑ:**

Το σεμινάριο αφορά το ευρύ κοινό, φοιτητές, επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά και όποιον ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα για την Κατάθλιψη και την αντιμετώπισή της.

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2018

**Έναρξη:** 11:00πμ.- 15:00μμ. (Διάρκεια 4 ώρες)

Προσέλευση- εγγραφή: 10:30 πμ.

Τόπος διεξαγωγής: "Εύφρανσις" χώρος ψυχικής υγείας,  
οδός: Νυμφαίου 13, Ιλίσια Χίλτον (στάση μετρό ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ)

**Κόστος:** Γενική είσοδος 20 (είκοσι) Ευρώ  
(στην τιμή περιλαμβάνεται υλικό σεμιναρίου, καφες-σνακ)

Παρέχεται βεβαίωση παρακολούθησης

**Δηλώσεις συμμετοχής:**

α) τηλεφωνικά 6948 46 70 73 (κα Πατρινού) ΔΕΥ-ΠΑΡ

ώρες: 11:00-17:00

β) μέσω email στην διεύθυνση [npatrinou@gmail.com](mailto:npatrinou@gmail.com)

Μέγιστος αριθμός θέσεων 15 (δεκαπέντε)

[www.eyfransis.gr](http://www.eyfransis.gr)

