



Γ.Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ- ΠΑΝΑΓΕΙΟ"

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ



Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου απευθύνεται σε ενήλικες κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές, ψυχολογικά προβλήματα ή δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Στόχοι

- Η πρόληψη των ψυχικών διαταραχών και η προαγωγή της ψυχικής υγείας στην κοινότητα.
- Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών και ψυχολογικών προβλημάτων.
- Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και κοινωνική επανένταξη των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ψυχικές νόσους και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες και Δράσεις

- Τακτικό Εξωτερικό Ιατρείο Ενηλίκων.
- Συμβουλευτικός Σταθμός.
- Κοινωνική Υπηρεσία.
- Υπηρεσία Επισκεπτών Υγείας.
- Εφαρμογή Προληπτικών Προγραμμάτων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του γενικού πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομιλίες για ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας και άλλων ομάδων πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας.
- Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών και των οικογενειών τους.
- Ομάδες κοινωνικοποίησης χρόνιων ψυχωσικών ασθενών.
- Πρακτική άσκηση επαγγελματιών ψυχικής υγείας.
- Εξαμηνιαία έκδοση του περιοδικού «Περί Ψυχικής Υγείας».

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση είναι βασικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και αναφέρεται στην πίστη του ατόμου στις ικανότητες και στις δυνάμεις του. Εξελίσσεται διαρκώς με την πάροδο του χρόνου και αλλάζει ανάλογα με τους στόχους που επιτυγχάνει το άτομο, τις αποτυχίες του καθώς και την υποκειμενική αξιολόγηση του για όλα τα παραπάνω.

Αγαπάς τον εαυτό σου;
Μήπως το θεωρείς αυτονόητο;
Πόσο εκτιμάς την αξία σου σαν πρόσωπο;
Τι κάνεις για να ενισχύσεις την εκτίμηση του εαυτού σου;

Μικρές Πρακτικές Συμβουλές για το Πώς Να Νιώθεις Καλά με τον Εαυτό Σου

1. Άλλαξε τις σκέψεις που κάνεις για τον εαυτό σου από σκέψεις Αυτο-Κριτικής σε σκέψεις Αυτο-Αποδοχής. Μην παίρνεις το ρόλο του κριτή-κατήγορου που σχολιάζει διαρκώς αρνητικά και υποσκάπτεις τον εαυτό σου. Μίλησε στον εαυτό σου με λόγια που είναι θετικά, όπως μιλάς σε κάποιον που υπολογίζεις και αγαπάς.

2. Αναγνώρισε τις Δυνάμεις σου και τις Επιτυχίες σου. Μην ξεχνάς τα δυνατά σου σημεία και τα πράγματα που έχεις καταφέρει. Δεν είναι "αυτονόητα" ή "ασήμαντα". Εντόπιζέ τα και επιβράβευε τον εαυτό σου για αυτά. Αφιέρωσε χρόνο για να απολαύσεις τις μικρές καθημερινές σου νίκες.

3. Κάνε Αυτά που Αγαπάς.

Βάλε τους προσωπικούς σου στόχους και κάνε κάθε μέρα ένα μικρό, πρακτικό βήμα προς την πραγμάτωση τους. Δώσε προτεραιότητα σε αυτά που σε ενδιαφέρουν, που σε συγκινούν, που σε κάνουν να νιώθεις ζωντανός. Κυνήγησε ενεργητικά τα πράγματα που σου αρέσουν και αγαπάς.

4. Άκουσε τις Ανάγκες σου και Φρόντισε για Αυτές. Δώσε σημασία στα εσωτερικά σου σήματα στα συναισθήματα σου, που δείχνουν τί είναι καλό για σένα και τί πρέπει να αποφύγεις. Φρόντισε τις επιθυμίες σου με την ίδια σοβαρότητα που φροντίζεις τις υποχρεώσεις σου. Οργάνωσε μικρά διαλείμματα αναψυχής και αυτοφροντίδας.

5. Δώσε Αυτό που Μπορείς στους Άλλους
Μάθε να προσφέρεις στους άλλους. Δίνοντας και βοηθώντας γίνεσαι δυνατός, χρήσιμος, σημαντικός, αγαπητός. Νοιάξου για αυτά που γίνονται γύρω σου και δώσε αυτό που μπορείς να δώσεις από καρδιάς και όχι από υποχρέωση.

6. Πάρε το Καλό που σου Δίνουν οι Άλλοι
Άκουσε τα καλά λόγια, πάρε την αγκαλιά, απόλαυσε την υποστήριξη που σου προσφέρουν. Μην γυρίζεις πίσω τα "δώρα" χωρίς λόγο, μην αρνείσαι την καλή βοήθεια. Δέξου ότι μπορείς να είσαι αγαπητός και ευχαριστήσου το. Στάση και πράξη αγάπης προς τον εαυτό σου είναι και το να δέχεσαι το καλό που σου δίνουν οι άλλοι.



Μην εστιάζεις στα 'αδύναμα σημεία' σου γιατί δεν είναι αδυναμίες: είναι σημάδια της προσωπικής σου ιδιαιτερότητας.

Μην ζεις με την πικρία για όλα αυτά που 'θα 'πρεπε να 'ταν αλλιώς'.

Μην κάνεις επίκεντρο της προσοχής σου το 'τι πάει στραβά'.

Ψάξε για την ομορφιά μέσα σου και γύρω σου: υπάρχει πολλή ομορφιά που περνάει απαρατήρητη.

Μην Ξεχνάς:
Είσαι Μοναδικός

Στο ΚΨΥ θεωρούμε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας και της ποιότητας ζωής και συνδέεται άμεσα με το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να αναγνωρίζει, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του και να συμβιώνει αρμονικά με τους γύρω του.

Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται. Είναι σημάδι μιας προσωπικής ή/ και οικογενειακής δυσλειτουργίας, αλλά και ταυτόχρονα μια ευκαιρία για να δούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας βρίσκεται στην οδό Σπιναλόγκας 1 και λειτουργεί καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής από τις 8πμ έως τις 2μμ.

Οι συναντήσεις με τους ενδιαφερόμενους πραγματοποιούνται ύστερα από προσυνεννόηση (ραντεβού).

**Τηλέφωνο για πληροφορίες & ραντεβού:
2810 333402**

Στο ΚΨΥ θεωρούμε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας και της ποιότητας ζωής και συνδέεται άμεσα με το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να αναγνωρίζει, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του και να συμβιώνει αρμονικά με τους γύρω του.

Η ψυχική νόσος, τα ψυχολογικά προβλήματα και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να παρουσιαστούν σε κάθε οικογένεια και σε άτομα κάθε ηλικίας και δεν είναι αποξενωμένα από το κοινωνικό τους περιεχόμενο, δηλαδή από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται και αναπτύσσονται. Είναι σημάδι μιας προσωπικής ή/ και οικογενειακής δυσλειτουργίας, αλλά και ταυτόχρονα μια ευκαιρία για να δούμε τη ζωή μας και τις σχέσεις μας μ' ένα διαφορετικό τρόπο.

Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας βρίσκεται στην οδό Σπιναλόγκας 1 και λειτουργεί καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής από τις 8πμ έως τις 2μμ.

Οι συναντήσεις με τους ενδιαφερόμενους πραγματοποιούνται ύστερα από προσυνεννόηση (ραντεβού).

**Τηλέφωνο για πληροφορίες & ραντεβού:
2810 333402**

Χάρτης Κέντρου



Εκδότης: Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηρακλείου
Διευθυντής: Μιχάλης Τρελλόπουλος
Κείμενο: Έρρικα Βασιλάκη
Επιμέλεια : Φωτεινή Γαβαλάκη
Μιχάλης Τρελλόπουλος



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπινελόγκας Ι, Τ.Κ. 712 01 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ: 2810-333402 • fax : 2810-342801
e-mail: kepsyher2003@yahoo.gr