

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ημερίδα

Άγχος - Αγχώδεις Διαταραχές Η σχέση τους με άλλες Ψυχικές Διαταραχές & Τρόποι Διαχείρισης

Το Τμήμα Προγραμμάτων & Δια Βίου Μάθησης του Δήμου Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες, θα υλοποιήσει ημερίδα με θέμα: **“Άγχος-Αγχώδεις Διαταραχές, η σχέση τους με άλλες Ψυχικές Διαταραχές και τρόποι διαχείρισης”** την Παρασκευή 03 Μαρτίου 2023, ώρα 18:00-20:30, στην αίθουσα “Μαν. Αναγνωστάκης” του Δημαρχείου Θεσσαλονίκης.

Η ημερίδα έχει ως στόχο την ενημέρωση και σωστή κατανόηση του άγχους, του στρες και των αγχωδών διαταραχών καθώς και την σχέση που έχει με άλλες ψυχικές διαταραχές. Έμπειροι ερευνητές και επιστήμονες θα παρουσιάσουν με τρόπο απλό, κατανοητό και παράλληλα επιστημονικό, όλους αυτούς τους στρεσογόνους παράγοντες που επιδρούν στη ζωή μας καθημερινά, παρέχοντας συμβουλές και δίνοντας πρακτικές για την σωστή διαχείριση και αντιμετώπιση του άγχους. **Είσοδος Ελεύθερη**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να καλείται στα τηλέφωνα 2313318661 (-3)

Εισηγητές:

Αιμιλία Αξιωτίδου, Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια – Ψυχοπαιδαγωγός, Θεραπεύτρια ζεύγους, Ατομική - Ομαδική Ψυχοθεραπεία, Επιστημονικός Συνεργάτης ΑΠΘ Ιατρικής Σχολής Α' ΠΡΠ ΑΧΕΠΑ.

Πάνος Κουφίδης Ψυχίατρος - Ψυχοθεραπευτής

Νάνσυ Πιλωνά, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Εκπαίδευσης και Σταδιοδρομίας.

Αναλυτικά το πρόγραμμα έχει ως εξής:

Πρόγραμμα (18:00-20:30)

18:00-18:15: Προσέλευση - Χαιρετισμοί

18:15-18:45 : Τι είναι το άγχος, το στρες και οι αγχώδεις διαταραχές; Ποια είναι τα συμπτώματά τους και πως επηρεάζουν την καθημερινότητά μας; Πως τα συμπτώματα του άγχους επηρεάζουν την φυσική και γενικότερη ψυχική μας υγεία;

Αιμιλία Αξιωτίδου

18:45 -19:15: Πότε τα συμπτώματα του άγχους γίνονται διαταραχές (γενικευμένη αγχώδεις διαταραχή, διαταραχή πανικού, υποχονδρία, αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, μετατραυματική διαταραχή);

Τι σχέση έχει με άλλες ψυχικές διαταραχές (κατάθλιψη, διπολική, ψύχωση);

Ποιος είναι ο ρόλος των αγχολυτικών φαρμάκων και της ψυχοθεραπείας;

Πάνος Κουφίδης

19:15-19:30 Διάλλειμα

19:30-20:15 : Πως προκαλείται το άγχος και πως συνεχίζεται; Πως μπορούμε να μάθουμε να το καταλαβαίνουμε, να το μετράμε και να το διαχειριζόμαστε προτού επηρεάσει την καθημερινή μας ζωή και προκαλέσει βλάβες στην φυσική και ψυχική μας υγεία; Πως θεραπεύεται;

Νάνσυ Πιλωνά

20:15-20:30 Ερωτήσεις- Συζήτηση