



## Επειδή η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική

Ο Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, διοργανώνουν μια σειρά διαλέξεων ψυχοκοινωνικής θεματολογίας για το ευρύ κοινό, στο Αμφιθέατρο «Αντώνης Τρίτσης» του Πνευματικού Κέντρου του Δήμου Αθηναίων, (Ακαδημίας 50, 106 79, Αθήνα).

Στόχος των διαλέξεων είναι, η ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα ψυχικής υγείας καθώς και η προαγωγή της πρόληψης και της έγκαιρης αντιμετώπισής τους. Σε όλες τις διαλέξεις εκτός των έγκυρων θεωρητικών γνώσεων (αιτιολογία, επιδημιολογία κ.α.) δίνεται έμφαση σε πρακτικό επίπεδο με χρήσιμο υλικό αυτοβοήθειας.

Οι ομιλητές, όλοι μέλη του ΙΕΘΣ, είναι ειδικοί ψυχικής υγείας, καταξιωμένοι επιστήμονες στο χώρο τους.

### 1. Τρίτη 1 Νοεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Διαταραχές πρόσληψης τροφής  
Δ. Καραπούλου & Ν. Χαρίλα

### 2. Τρίτη 8 Νοεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Κοινωνικό άγχος και διεκδικητικότητα  
Β. Αντωνίου, Κ. Μυλωνά & Κ. Ευθυμίου

### 3. Τρίτη 15 Νοεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Μείωση του σωματικού βάρους και βελτίωση της εικόνας σώματος  
Ι. Αλ-Μπάχρι, Σ. Ανθή & Φ. Λέκκα

### 4. Τρίτη 22 Νοεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Δημιουργώντας ερωτικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή  
Ε. Κουβαράκη, Μ. Λεμονούδη & Γ. Ευσταθίου

### 5. Τρίτη 29 Νοεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Άγχος και πανικός  
Μ. Επταήμερος, Ν. Καρρά & Θ. Καλπάκογλου

### 6. Τρίτη 6 Δεκεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Νικήστε την κατάθλιψη  
Σ. Καπνογιάννη, Γ. Κακλαμάνη & Κ. Ευθυμίου

### 7. Τρίτη 13 Δεκεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Διακοπή καπνίσματος  
Α. Μπράβου & Α. Σοφισανοπούλου

### 8. Τρίτη 20 Δεκεμβρίου 2016

18.00 – 20.00 Θέματα επικοινωνίας στα ζευγάρια  
Π. Παπαδοπούλου & Ν. Χαρίλα

Σε όλες τις ομιλίες, εκτός των έγκυρων θεωρητικών γνώσεων (αιτιολογία, επιδημιολογία κ.α.) η έμφαση δίνεται στο πρακτικό επίπεδο με χρήσιμο υλικό αυτοβοήθειας.

Θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης για όλα τον κύκλο των διαλέξεων