



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ



Δήμος Αθηναίων  
Οργανισμός Πολιτισμού  
Αθλητισμού και Νεολαίας



Ινστιτούτο Έρευνας  
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς  
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

## Επειδή η ψυχική υγεία είναι εξ ίσου σημαντική με τη σωματική

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

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

**Παρασκευή 11 Μαρτίου 2016, ώρα:19.00 - 21.00**

Νικήστε την κατάθλιψη

Σ. Καπνογιάννη, Γ. Κακλαμάνη & Κ. Ευθυμίου

**Παρασκευή 1 Απριλίου, ώρα:19.00 - 21.00**

Κοινωνικό άγχος και διεκδικητικότητα

Β. Αντωνίου, Κ. Μυλωνά & Κ. Ευθυμίου

**Παρασκευή 8 Απριλίου, ώρα:19.00 - 21.00**

Μείωση του σωματικού βάρους και βελτίωση της εικόνας σώματος

Ι. Αλμπάχρι, Σ. Άνθη & Φ. Λέκκα

**Παρασκευή 15 Απριλίου, ώρα:19.00 - 21.00**

Δημιουργώντας ερωτικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή

Ε. Κουβαράκη, Μ. Λεμονούδη & Γ. Ευσταθίου

**Παρασκευή 22 Απριλίου, ώρα:19.00 - 21.00**

Άγχος και πανικός

Μ. Επταήμερος, Ν. Καρρά & Θ. Καλπάκογλου

**Παρασκευή 13 Μαΐου, ώρα:19.00 - 21.00**

Διαχείριση του στρες σε παιδιά και εφήβους

Α. Καλαντζή – Αζίζι

**Παρασκευή 20 Μαΐου, ώρα:19.00 - 21.00**

Σχέσεις γονέων παιδιών

Μ. Βλαβιανού & Κ. Αγγελή

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 όλο τον κύκλο διαλέξεων