ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

«e-ΕΥ-Ευελικτώ»: Νέα ΨηφιακήΠλατφόρμα του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ για τη διαχείριση του στρες και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των Επαγγελματιών Υγείας 1ης Γραμμής

Το Εργαστήριο για την Ψυχική Υγεία Επαγγελματιών Υγείας του Τμήματος Νοσηλευτικής της Σ.Ε.Υ. του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών(ΕΚΠΑ) παρουσιάζει την ψηφιακή πιλοτική πλατφόρμα **«e-ΕΥ-Ευελικτώ»**, μια πρωτοβουλία που στοχεύει στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας.και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Αποτελεί την **πρώτη ψηφιακή παρέμβαση αυτού του είδους**, η οποία απευθύνεται αποκλειστικά σε **Νοσηλευτές, Διασώστες και Ιατρούς** που βρίσκονται καθημερινά στην πρώτη γραμμή της παροχής υπηρεσιών υγείας.

Το έργο υλοποιείται με την υποστήριξη του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία.

Το «e-ΕΥ-Ευελικτώ» αναπτύχθηκε από ομάδα επιστημόνων στον χώρο της Ψυχολογίας της Υγείας, υπό την επιστημονική ευθύνη της καςΑντωνίας Πασχάλη, Καθηγήτριας Ψυχολογίας της Υγείας και Διευθύντριας του Εργαστηρίου: «Εργαστήριο για την Ψυχική Υγεία Επαγγελματιών Υγείας», του Τμήματος Νοσηλευτικής, του ΕΚΠΑ.

Ο σχεδιασμός της ψηφιακής πλατφόρμας ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες απαιτήσεις και τις έντονες ψυχολογικές πιέσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι επαγγελματίες υγείας πρώτης γραμμής, προσφέροντας εύκολα προσβάσιμη και επιστημονικά τεκμηριωμένη υποστήριξη.

Μέσα από ένα εύχρηστο ψηφιακό περιβάλλον, οι συμμετέχοντες αποκτούν **δωρεάν πρόσβαση σε σύντομα ψυχοεκπαιδευτικά κείμενα,**

βίντεο, podcasts, ασκήσεις χαλάρωσης και διαδραστικά σενάρια, που περιλαμβάνουν πρακτικές τεχνικές για τη διαχείριση του στρες.

Το πρόγραμμα προάγει την αυτοφροντίδα και ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής ευεξίας των επαγγελματιών υγείας.

Πρόσκληση συμμετοχής στην ψηφιακή πλατφόρμα «e-ΕΥ-Ευελικτώ»

Είσαι Νοσηλευτής, Διασώστης ή Ιατρός πρώτης γραμμής;

Αφιέρωσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου!

Γνώρισε το «e-ΕΥ-Ευελικτώ» και αξιοποίησε δωρεάν πρακτικά εργαλεία αυτοφροντίδας και διαχείρισης του στρες, ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζεις ως επαγγελματίας υγείας πρώτης γραμμής, τόσο στην εργασία όσο και στην καθημερινή σου ζωή.

Επισκέψου την ψηφιακή πλατφόρμα μέσω του παρακάτω συνδέσμου ή σάρωσε τον κωδικό QR και ξεκίνα!

Σύνδεσμος πλατφόρμας:https://e-evelikto.leadincare.com/

Με την υποστήριξη:

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION
επίκεντρο ο άνθρωπος | humanity at the core

Διεθνής Πρωτοβουλία για την Υγεία
Global Health Initiative