

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Εκδηλώσεις Ευαισθητοποίησης με θέμα την Ψυχική Υγεία στο Πανεπιστήμιο Κρήτης από το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.)

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.) του Πανεπιστημίου Κρήτης διοργάνωσε μια σειρά εκδηλώσεων με στόχο την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης γύρω από θέματα ψυχικής υγείας. Η Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας, Καθηγήτρια Σοφία Σχίζα, καθώς και η Επιστημονική Επιτροπή του ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ., εκφράζουν θερμές ευχαριστίες για την ένθερμη ανταπόκριση των προσκεκλημένων ομιλητών, την ενεργό παρουσία των συμμετεχόντων και την πολύτιμη υποστήριξη του προσωπικού του ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ. στη διοργάνωση των εκδηλώσεων.

Οι εκδηλώσεις που οργανώθηκαν στις δυο πανεπιστημιούπολεις:

Ανοικτή Εκδήλωση Ευαισθητοποίησης σε Θέματα Ψυχικής Υγείας, Πανεπιστημιούπολη Γάλλου, Ρέθυμνο

Το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.) του Πανεπιστημίου Κρήτης, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ρεθύμνου, διοργάνωσαν Ανοικτή Εκδήλωση Ευαισθητοποίησης σε Θέματα Ψυχικής Υγείας στην Πανεπιστημιούπολη Γάλλου, την Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2025. Η εκδήλωση, που απευθυνόταν σε φοιτητές, φοιτήτριες και μέλη του ακαδημαϊκού και διοικητικού προσωπικού, είχε ως στόχο στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της πανεπιστημιακής κοινότητας γύρω από την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας και ολοκληρώθηκε με θετικές αντιδράσεις από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι επεσήμαναν την αξία της σύνδεσης με φορείς της κοινωνίας και την ενίσχυση των υποστηρικτικών δικτύων για την ευημερία όλων.

ΠΑΡΕ ΜΙΑΝ ΑΝΑΣΑ! – Δράση για την Ψυχική Υγεία στην Πανεπιστημιούπολη Βουτών, Ηράκλειο

Την Τρίτη 14 Οκτωβρίου 2025, πραγματοποιήθηκε η καινοτόμος δράση "ΠΑΡΕ ΜΙΑΝ ΑΝΑΣΑ!" στην Πανεπιστημιούπολη Βουτών στο Ηράκλειο από στελέχη του Κέντρου Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.) του Πανεπιστημίου Κρήτης σε συνεργασία με τον κο Δημήτρη Τριβιζαδάκη, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ηρακλείου. Σκοπός της δράσης ήταν η ενίσχυση της σύνδεσης του σωματικού με τον ψυχικό εαυτό και την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, όπως σωματικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης και πρακτικές ενσυνειδητότητας. Στη δράση συμμετείχαν φοιτητές, φοιτήτριες, καθώς και μέλη του ακαδημαϊκού και διοικητικού προσωπικού του Πανεπιστημίου Κρήτης, και ολοκληρώθηκε με εξαιρετικά θετικές κριτικές από τους συμμετέχοντες.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο

**Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.)
Πανεπιστήμιο Κρήτης, <https://www.uoc.gr/KEPSYSY/>**