



# Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία

## Συμπτώματα ψυχικών διαταραχών

- Θλίψη – απώλεια όρεξης
- Σύγχυση
- Απομάκρυνση από φίλους και δραστηριότητες
- Κούραση
- Άγχος
- Προβλήματα με χρήση αλκοόλ – ναρκωτικών



## Συνέπειες

- Ανασφάλεια
- Δυσκολία εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων
- Απομόνωση
- Στέρηση – Διαταραχές ύπνου
- Δυσκολία λήψης αποφάσεων
- Εθισμός – εξάρτηση

## Η φαρμακευτική πρακτική κάνει ένα βήμα μπροστά

### Ο φαρμακοποιός είναι εδώ για να σε βοηθήσει

Συνεργάζεται  
με άλλους  
επαγγελματίες  
υγείας

Παρέχει  
εξατομικευμένη  
συμβουλευτική

Εμπνέει  
εμπιστοσύνη  
και ασφάλεια

Παρέχει  
γραφτή και  
προφορική  
ενημέρωση

Καταγράφει  
το ιστορικό  
σου

Παραπέμπει σε  
άλλους  
επαγγελματίες  
υγείας

## Ψυχική ευημερία στο εργασιακό περιβάλλον:

- ❖ Υιοθέτηση προληπτικής στρατηγικής προσέγγισης για ψυχική ευεξία στον εργασιακό χώρο
- ❖ Θετικό, συμπονετικό, υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον
- ❖ Καλή επικοινωνία μεταξύ εργαζομένων
- ❖ Πρακτικές για αντιμετώπιση κρίσεων

## Συνδυασμός σωματικής και ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια περίθαλψη:

Ανάπτυξη ολοκληρωμένων προσεγγίσεων για ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας και διαχείρισή της, σε συνδυασμό με τη σωματική υγεία

Η εξασφάλιση της σωματικής υγείας λειτουργεί συνεργιστικά για την ταυτόχρονη εξασφάλιση της ψυχικής υγείας, αλλά και αντίστροφα



### Επιμέλεια αφίσας

Πελετίδη Αλίκη, Πετρίδης Μιχαήλ

### Δημιουργία αφίσας

Αγγελοπούλου Νικολίτσα, Δημητρίου Ειρήνη,  
Καλής Αντώνης, Κοντοράβδη Αναστασία

- Ένας στους τέσσερις ανθρώπους στον κόσμο θα επηρεαστεί από προβλήματα ψυχικής υγείας, σε κάποια στιγμή στη ζωή του
- Περίπου 450 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν αυτή τη στιγμή από προβλήματα ψυχικής υγείας
- Σχεδόν δύο στους τρεις όσων έχουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας δεν αναζητούν ποτέ βοήθεια από επαγγελματία υγείας (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)