



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ  
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

**ΑΠΟΦΑΣΗ ΑΡΙΘ. 04  
ΤΟΥ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 13/2022 ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗΣ  
ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ**

**ΘΕΜΑ: Πρόταση για εκδήλωση με θέμα την ψυχική υγεία.**

Στη Λάρισα, σήμερα 24η του μηνός Φεβρουαρίου του έτους 2022, ημέρα Πέμπτη και ώρα 17.30 μ.μ. το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας του Δήμου Λαρισαίων συνήλθε σε συνεδρίαση, ύστερα από τη με αρ. πρωτ. 50885 /24-02-2022 πρόσκληση της Προέδρου του Δημοτικού Συμβουλίου Νεολαίας Δήμου Λαρισαίων.

Ήταν δε παρόντες από τα μέλη οι κ.κ.: 1) Μυσιρλή Φωτεινή ως Πρόεδρος, 2) Ανδρεοπούλου Βάια, 3) Αραϊλούδης Αναστάσιος, 3) Αρβανίτης Θεοφάνης, 4) Δεσλή Μαρία, 5) Δημοβέλη Ελευθέριος, 6) Ελένης Κωνσταντίνος, 7) Κατρανάς Γεώργιος, 8) Κόκκινου Αικατερίνη, 9) Κυρίτσης Αχιλλέας, 10) Λαγός Ευστάθιος, 11) Μηλιού Ευριδίκη, 12) Ρεμπάπης Ευάγγελος, 13) Σιέρρα Δήμητρα, 14) Σταυρίδου Γεωργία, 15) Τσαμέτη Αγγελική, 16) Τσάτσος Αλέξανδρος, 17) Τσιαντού Κυριακή – Μαρία, 18) Τσιουμάνης Γεώργιος, 19) Τσιρεβέλος Γεώργιος, 20) Χαμονικολάου Μαρία, 21) Χατιλάρης Παύλος, 22) Ngoma Dorine Dodo,

Και δεν προσήλθαν οι Δημοτικοί Σύμβουλοι Νεολαίας κ.κ.: 1) Αποστόλου Κωνσταντίνος, 2) Βασιλείου Παναγιώτης, 3) Γκέκας Ελευθέριος – Ραφαήλ, 4) Γουγούλα Θεολογία, 5) Ευαγγελοπούλου Ελένη, 6) Ζαραμπούκα Παναγιώτα, 7) Ναουνούλης Ιωάννης, 8) Πριμικήρης Βασίλειος, 9) Κατσώχη Κλυταιμνήστρα, 10) Μάντσε Αγγελική, 11) Μουλάς Πασχάλης, 12) Νικούλη Ελευθερία, 13) Παπακωνσταντίνου Κωνσταντίνος, 14) Σκάρπου Χριστίνα, 15) Τσαδήμα Θωμάς, 16) Τσικριτής Γεώργιος, 17) Τσίγκος Μαργαρίτη

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης ήταν παρόντες και οι κ.κ. 1) Απρίλη Αγορίτσα, 2) Σούλτης Γεώργιος, 3) Καρύτσα Ευαγγελία

Αφού διαπιστώθηκε η απαρτία το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας προχώρησε στη συζήτηση των θεμάτων.

**ΘΕΜΑ: Πρόταση για εκδήλωση με θέμα την ψυχική υγεία.**

Την πρόταση εισηγήθηκε η κ. Τσιαντού Κυριακή – Μαρία και είχε ως εξής:

“Βασικοί άξονες της εκδήλωσης: ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ - ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

## ΛΥΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ - Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΦΥΓΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ

ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ (στην οποία πλέον αρκετοί νέοι θέτουν τον εαυτό τους).

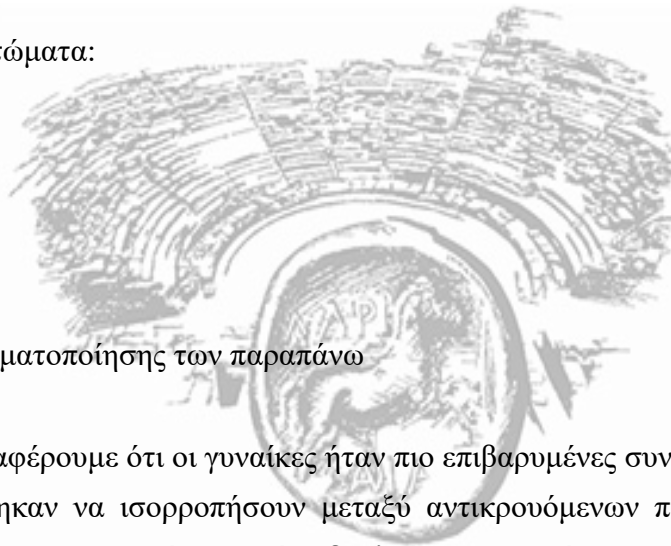
### **Τα γεγονότα μιλούν από μόνο τους:**

Είναι γεγονός ότι από την έναρξη της πανδημίας και ειδικά την περίοδο των lockdown, παρατηρήθηκε αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων και ιδιαίτερα σε νέους ηλικίας 18-30.

Σύμφωνα με έρευνα της της ΕΥ Ελλάδος, Hellas EAP και του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ αποδικνύει ότι οι συμμετέχοντες (εργαζόμενοι που σημαίνει ότι ήταν στο ηλικιακό φάσμα των ~20-67) εμφάνισαν αυξημένες ενδείξεις κατάθλιψης, άγχους, ανασφάλειας και θυμού.

### Χαρακτηριστικά συμπτώματα:

- αίσθημα μοναξιάς,
- απαισιοδοξίας,
- άγχους,
- φόβου,
- θυμού
- έντονα φαινόμενα σωματοποίησης των παραπάνω



Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι γυναίκες ήταν πιο επιβαρυνμένες συναισθηματικά. Αυτό ίσως εξηγείται καθώς κλήθηκαν να ισορροπήσουν μεταξύ αντικρουόμενων προτεραιοτήτων, όπως η φροντίδα των παιδιών και οι οικιακές εργασίες, δουλεύοντας ταυτόχρονα, σε αρκετές περιπτώσεις, από το σπίτι.

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ  
MUNICIPALITY OF LARISSA

Στο σημείο που θα ήθελα, ωστόσο, να σταθούμε είναι αυτό που αφορά τους νεότερους, οι οποίοι παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές άγχους, κατάθλιψης, σωματοποίησης και θυμού. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι σε ηλικίες 18-25 ετών το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα διπλασιάστηκαν.

### Η σπουδαιότητα της δράσης:

Για τους παραπάνω λόγους θεωρώ ιδιαίτερος σημαντικό το να ασχοληθούμε ως Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας με το παρόν ζήτημα. Προτείνω, έτσι, τη διεξαγωγή μιας δράσης με θέμα την αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων, την αντιμετώπισή τους μέσα από την παρουσίαση πρακτικών λύσεων και την ανάδειξη του εθελοντισμού και της τέχνης ως μέσα για να "ξεκλειδώσουμε" τον εαυτό μας, ξεφεύγοντας από την αυτό-απομόνωση.

Προτείνεται εξ αποστάσεως διεξαγωγή της εκδήλωσης. Αφενός, τα αρνητικά συναισθήματα που ενδεχομένως κάποιος αισθάνεται, είναι λεπτό ζήτημα, επομένως θα ήταν προτιμότερο να δώσουμε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μην παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε περίπτωση που δεν το επιθυμούν (κλειστο μικρόφωνο και κάμερα, "incognito παρουσία"). Αφετέρου, θα είναι σημαντικό το γεγονός ότι δε θα χρειαστεί να μετακινηθούν οι ομιλητές προς την πόλη της Λάρισας, κάτι που θα διευκολύνει κι εκείνους αλλά και το συμβούλιο.

#### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ:**

Φορείς που εκπροσωπούνται στο Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας και φορείς του Δήμου όπως: Άγγελοι της Χαράς, Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Κέντρο Απεξάρτησης – ΟΚΑΝΑ .

#### **ΔΟΜΗ:**

Μία αρχική δομή της εκδήλωσης:

- ανάλυση και συζήτηση για το πώς αναγνωρίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα, καταλήγοντας στην παραδοχή ότι υπάρχουν και μας δυσκολεύουν.
- Πρακτικές λύσεις και συμβουλές για την αντιμετώπιση τους
- Πώς η τέχνη επιδρά στην ψυχολογία του ανθρώπου. Πώς ο εθελοντισμός και η τέχνη μας επιτρέπουν να "ξεκλειδώσουμε" πτυχές του εαυτού μας.
- Συζήτηση /ερωτήσεις /εθελοντές που θα μιλήσουν για την εμπειρία του εθελοντισμού και ενδεχομένως πώς αυτό τους βοήθησε να ξεπεράσουν ενδεχόμενα αρνητικά συναισθήματα

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** Ανάμεσα στις 10-19 Μαρτίου.”

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Η παραπάνω πρόταση για τη διεξαγωγή εκδήλωσης με θέμα την ψυχική υγεία

#### **ΕΓΚΡΙΝΕΤΑΙ ΟΜΟΦΩΝΑ**

Το παρόν συντάχθηκε αναγνώσθηκε και αφού βεβαιώθηκε υπογράφεται όπως παρακάτω.

#### **ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΤΑ ΜΕΛΗ**

**ΜΥΣΙΡΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ**

**ΤΣΙΑΝΤΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ – ΜΑΡΙΑ**