



Καλημέρα σας,

Ελπίζουμε να είστε καλά και να προετοιμάζεστε σιγά σιγά για το τέλος της ακαδημαϊκής χρονιάς!

Το Ινστιτούτο Πολιτικής Υγείας, η Μονάδα Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχοκοινωνικής Φροντίδας του ΕΠΙΨΥ «Κώστας Στεφανής», η Breathe Hellas και το Εργαστήριο Αξιολόγησης Πολιτικών, Τεχνολογιών & Συμπεριφορών Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου διενεργούν έρευνα με τίτλο: «Επενδύοντας στους Νέους: Πανελλαδική Μελέτη Ψυχικής Ευεξίας», με σκοπό την καταγραφή των επιπέδων στρες, άγχους, κατάθλιψης και ψυχικής ευεξίας των νέων 18-30 ετών, Παράλληλα διερευνά παράγοντες που μπορεί να συνδέονται με αυτά, όπως η σχέση που έχει κάποιος με τον εαυτό του, το σύστημα αξιών του, πτυχές της προσωπικότητας και άλλα.

Ο στόχος της μελέτης αυτής είναι να γίνει μια καλή εκτίμηση της υφιστάμενης κατάστασης και να αξιοποιηθούν τα αποτελέσματα αυτά για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση παρεμβάσεων προαγωγής της ψυχικής ευεξίας. Παράλληλα, θέλουμε να ενδυναμώσουμε τους νέους ανθρώπους και να τους παρέχουμε εργαλεία αυτοβοήθειας και αυτο-οργάνωσης προκειμένου να συμμετέχουν ενεργά σε μελέτες, παρεμβάσεις αλλά και συστάσεις πολιτικής που αφορούν στην ψυχική τους υγεία. Για τον σκοπό αυτό, μέσω της μελέτης, θα γίνει προσπάθεια δημιουργίας ενός δικτύου θεσμών και οργανισμών που θα πλαισιώσουν το εγχείρημα.

Για να τα καταφέρουμε όμως, χρειαζόμαστε τη βοήθεια σας!

Σας παρακαλούμε πολύ να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο που θα βρείτε στο παρακάτω link και να το προωθήσετε σε όσα περισσότερα άτομα μπορείτε:

<https://form.jotform.com/241411664317350>

Επίσης, αν θέλετε να βοηθήσετε ή να συμμετάσχετε με κάποιο τρόπο στο όλο εγχείρημα ή να σας ενημερώνουμε για τις δράσεις μας, δηλώστε το ενδιαφέρον σας στο email: [psy.cycladic@gmail.com](mailto:psy.cycladic@gmail.com)

Σας ευχαριστούμε

Ινστιτούτο Πολιτικής Υγείας - ΕΠΙΨΥ - Breathe Hellas - Εργαστήριο Αξιολόγησης Πολιτικών, Τεχνολογιών & Συμπεριφορών Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου