



ΙΟΥΝΙΟΣ, 2023

YouHeal

Newsletter

Προώθηση της ενσυνειδητότητας και ενίσχυση της ψυχικής υγείας στην περίοδο ανάκαμψης μετά τον COVID

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι η έκθεση της τρεχουσας κατάστασης της ψυχικής υγείας των νέων έχει ολοκληρωθεί και είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του έργου!

<http://you-heal.eu/>

Στην έκθεση μπορείτε να διαβάσετε τα αποτελέσματα της έρευνας και πρόσθετες έρευνες γραφείου για την ψυχική υγεία στη Ρουμανία, τη Σλοβενία, την Αυστρία, τη Σερβία και την Ελλάδα.

Κύρια ευρήματα

Τα αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια της επιδημίας του Covid-19. Ωστόσο, οι νέοι έδειξαν ανθεκτικότητα.

Ορισμένοι νέοι χρησιμοποιούν ήδη τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, όπως η γιόγκα, η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός.

Ωστόσο, άλλοι νέοι αντιμετωπίζουν εμπόδια στην αξιοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων.

Το πρόγραμμα YouHeal είναι εδώ για να το αλλάξει αυτό.



Συμμετέχετε στα επόμενα βήματα του έργου!

Ελάτε μαζί με άλλους νέους από τη Ρουμανία, τη Σλοβενία, την Αυστρία, τη Σερβία και την Ελλάδα και συμμετέχετε σε μια κινητικότητα νέων Erasmus+ στο παραδοσιακό χωριό Sremski Karlovci της Σερβίας, από τις 29 Οκτωβρίου έως τις 4 Νοεμβρίου!

Μαζί, νέοι από πέντε χώρες θα συμμετάσχουν σε διάφορες διασκεδαστικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες και θα μάθουν χρήσιμες τεχνικές για την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας.

Οι θέσεις είναι περιορισμένες! Αν θέλετε να συμμετάσχετε, απαντήστε σε αυτό το email.



Για περισσότερες πληροφορίες, ακολουθήστε μας στα social media!