



# ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Τετραμηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο



## Λίγα λόγια για το ενημερωτικό δελτίο

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Η Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας στην πρώτη φάση λειτουργίας της συγχρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (MIS 5051039)». Στο πλαίσιο δράσεων διάχυσης που υλοποιούμε, έχουμε ως τώρα συντάξει και δημοσιεύσει δέκα ενημερωτικά δελτία από την έναρξη της λειτουργίας μας. Σας καλωσορίζουμε, λοιπόν, στο 11ο ενημερωτικό δελτίο και σας παρουσιάζουμε τις δράσεις που υλοποιήσαμε την τρέχουσα περίοδο αναφοράς, δηλαδή από τον Μάρτιο ως τον Ιούνιο 2023 αλλά και άρθρα που αναδεικνύουν τη σημασία της τέχνης και των ταξιδιών για την ψυχική υγεία. Τέλος, σας προτείνουμε μερικούς προορισμούς για να ταξιδέψετε..έστω και ψηφιακά!



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Ψυχική Υγεία και η σημασία του ταξιδιού

## Θεολογία Τόζιου, Ψυχολόγος

*«Κανείς δεν γύρισε από το ταξίδι. Ο χρόνος σ' αλλάζει, και ένας άλλος επιστρέφει αντί για σένα»*

Τάσος Λειβαδίτης

Πόσες φορές αναπόλησες το ταξίδι που είχες πάει πέρυσι και εξερεύνησες για πρώτη φορά το νησί που πάντα έλεγες ότι ήθελες να πας; Η θύμηση των καταπράσινων νερών και της ζεστής αμμουδιάς επαναφέρει την αίσθηση της χαλάρωσης που ένιωσες και τότε. Ένα ταξίδι μακρινό, μια απόδραση στη φύση ή μια μικρή εκδρομούλα αποτελούν εμπειρίες χάρη στις οποίες μπορεί να αποκτήσει κανείς ποικίλα οφέλη. Τα ταξίδια είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και, κατ' επέκταση, συμβάλλουν σε μια ευτυχισμένη και πιο γεμάτη ζωή. Χάρη στο ταξίδι πλουτίζουμε τις εμπειρίες μας και γνωρίζουμε άγνωστες όψεις της δικής μας χώρας ή άλλων τόπων και πολιτισμών. Τα οφέλη στην ψυχική υγεία που μπορεί να αποκομίσει κάποιος ταξιδεύοντας είναι αναρίθμητα, αλλά ας αναφερθούμε σε μερικά από αυτά.

Τα ταξίδια επιτρέπουν να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, να γνωρίσουμε νέους ανθρώπους, και έτσι μας βοηθούν να καταπολεμήσουμε τη μονοτονία. Τα ταξίδια συνδέουν τους ανθρώπους και παρέχουν ευκαιρίες μάθησης νέων και διαφορετικών πολιτισμών, κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει να αυξήσουμε την ενσυναίσθησή μας προς τους άλλους. Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι τα ταξίδια βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και ενισχύουν τη δημιουργικότητα. Ο Adam Galinsky, συγγραφέας πολυάριθμων μελετών σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ δημιουργικότητας και ταξιδιών αναφέρει ότι «οι ξένες εμπειρίες αυξάνουν τη γνωστική ευελιξία και το βάθος και την ολοκλήρωση της σκέψης». Σύμφωνα με μια μελέτη του 2013 με άτομα ηλικίας 25 έως 70 ετών, το 80% των ερωτηθέντων είπε ότι τα ταξίδια βελτιώνουν τη γενική τους διάθεση και την οπτική τους για τη ζωή, με το 75% των ερωτηθέντων να λέει επίσης ότι τα ταξίδια τους βοηθούν να μειώσουν το άγχος. Έρευνα η οποία μελετά τη σχέση μεταξύ ταξιδιών και ευτυχίας έδειξε ότι η διάθεση των ταξιδιωτών βελτιώνεται από νέες και διαφορετικές εμπειρίες, ενώ μια μελέτη του 2020 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Nature διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που βλέπουν περισσότερες αλλαγές στο καθημερινό τοπίο τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι.

Το ταξίδι είναι ίσως ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσουμε και να βελτιώσουμε τον εαυτό μας, μέσα από την επαφή και την επικοινωνία με διαφορετικούς τόπους και πολιτισμούς. Οι εμπειρίες ζωής που μπορεί να αποκτήσει κανείς από τα ταξίδια δεν μπορούν να συγκριθούν με τα περισσότερα πράγματα που βιώνουμε ενώ μένουμε σπίτι. Τι μπορεί να μας εμποδίσει άλλωστε από το να εξερευνήσουμε νέα μέρη και πολιτισμούς;



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

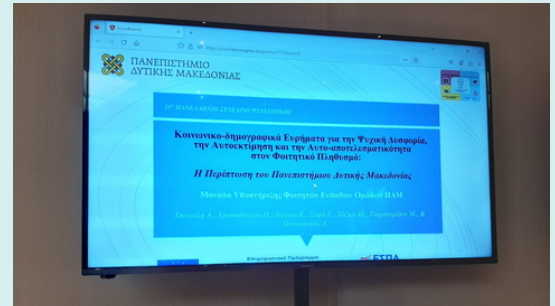
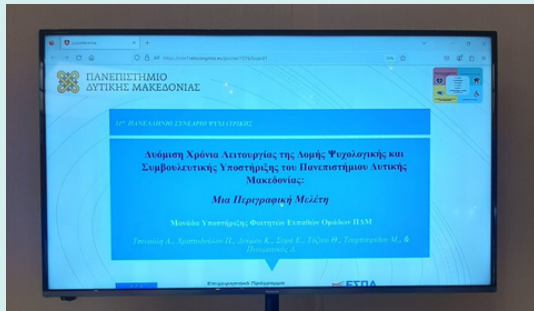
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Διοργάνωση και συμμετοχή σε δράσεις για την περίοδο αναφοράς (I)

Η ΜΥΦΕΟ συμμετείχε σε δύο συνέδρια με ανακοινώσεις την τρέχουσα περίοδο, ειδικότερα:

- Στην προπαρασκευαστική συνεδρία την οποία διοργάνωσε η Εταιρεία Βορρόμειος Κόμβος της Νέας Λακανικής Σχολής στο πλαίσιο του 11ου Συνεδρίου "Ripoi 11" που θα διοργανωθεί στις Βρυξέλλες με θέμα "Κλινική και Κριτική της Πατριαρχίας". Την ΜΥΦΕΟ εκπροσώπησε η Ελπίδα Σεψά, ψυχολόγος της Δομής Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης.
- Στο 31ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής το οποίο διοργανώθηκε στην Ρόδο εκπροσώπησε την ΜΥΦΕΟ, η Άννα Τσινούλη, ψυχολόγος της Δομής Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης.



Η ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ. συνέχισε τις κινηματογραφικές προβολές στην Κοζάνη σε συνεργασία των Ψυχολόγων Γρεβενών-Κοζάνης-Πτολεμαΐδας. Η συμμετοχή του φοιτητικού πληθυσμού ήταν μαζική και ουσιαστική.



# Διοργάνωση και συμμετοχή σε δράσεις για την περίοδο αναφοράς (II)

Η χορωδία του Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του ΠΔΜ μαζί με μέλη της εθελοντικής μουσικής ομάδας της ΜΥΦΕΟ ηχογράφησε στις 3.4.2023 το ομώνυμο τραγουδι «Τα παιδιά της Άνοιξης» ως ένδειξη αγάπης και προσφοράς στο κοινωνικό σύνολο. Η ηχογράφηση έλαβε χώρα στο Cue-Studio της Θεσσαλονίκης και σύντομα πρόκειται να οπτικοποιηθεί καθώς και να δημοσιευθεί επίσημα από μεγάλη δισκογραφική εταιρεία της χώρας μας.

Διοργάνωση - Καλλιτεχνική εποπτεία: Κ. Τσαχουρίδης. Δείτε εδώ το [Backstage υλικό](#).



Η εθελοντική φοιτητική ομάδα "Ιθάκες: Ταξίδια Ζωής" συνέχισε τις δράσεις της με ακόμη δύο ομιλίες για το εαρινό εξάμηνο 2022-2023. Για την δράση με ομιλητές εκπροσώπους του "My Checkpoint Θεσσαλονίκης" ευχαριστούμε το πρόγραμμα της Ολιστικής Μέριμνας του ΠΔΜ για την κάλυψη των εξόδων των προσκεκλημένων ομιλητών/ομιλητριών. Η συμμετοχή του φοιτητικού πληθυσμού ήταν μαζική και στις δύο αυτές δράσεις αναδεικνύοντας τη σημασία πλαισίωσης των αιτημάτων που έρχονται από τον ίδιο το φοιτητικό πληθυσμό.

**ΙΘΑΚΕΣ  
ΤΑΞΙΔΙΑ ΖΩΗΣ**

“Η ανθρώπινη ζωή δεν  
ζεινάνει με κάποιο  
προδιαγεγραμμένο  
νόημα”

Αναζητώντας το νόημα της  
ζωής με την  
Φλώρα Στεργίου

ΤΕΤΑΡΤΗ  
29/03/2023  
18:30  
Μεγάλο  
Λεωφόρο

Ιθάκες - www  
Ιθάκες Π.Υ.Μ.  
ithakesmyfocus@gmail.com

**Έλα...  
μην κολλάς!**

Safe Sex

Κινηματογραφική  
Λέξη  
Φλώρινας  
Αίθουσα Β.  
Αρχελάουλος  
Παρασκευή  
9/6/23  
11:30 π.μ.

Μαζί μας το  
**CHECKPOINT**  
κέντρο πρόληψης για τον HIV

**ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ HIV**  
Από τις 12:30 ΕΩΣ τις 15:30

ΙΘΑΚΕΣ  
Ταξίδια Ζωής  
ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ



# Διοργάνωση και συμμετοχή σε δράσεις για την περίοδο αναφοράς (III)

Τέλος, μεταξύ Μαρτίου και Ιουνίου οργανώθηκαν και υλοποιήθηκαν μία σειρά από εργαστήρια για το φοιτητικό πληθυσμό αλλά και το προσωπικό του ΠΔΜ σε Κοζάνη, Πτολεμαΐδα, Φλώρινα και Γρεβενά:



ΔΟΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΔΜ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΑΓΩΓΗΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ:

ΜΥΘΟΙ, ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.

Πέμπτη, 23/3/2023  
10.30π.μ. - 1μ.μ.  
Διαδικτυακά μέσω zoom

Σύνδεσμος εισόδου:  
<https://zoom.us/j/91827452959>

ΔΟΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΔΜ  
ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ

Ενημερωτική Εκδήλωση

**ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ:**  
Προστασία της βιοποικιλότητας, εθελοντισμός και εκπαίδευση.

Τετάρτη 3/5/2023  
Ώρα: 11π.μ. - 1μ.μ.  
Τόπος: Διαδικτυακά μέσω zoom

Δήλωση συμμετοχής μέσω email:  
[myfeo.psy.flo@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.flo@uowm.gr)  
[myfeo.psy.gre@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.gre@uowm.gr)  
Συμμετοχή δωρεάν

## ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

3ΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ  
ΚΑΝΕ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ!!!!



## Εργαστήριο για την διαχείριση του άγχους της εξεταστικής



Πέμπτη 8/6/2023  
Ώρα : 11.00-13.00

Αίθουσα Μ5 Σχολή Επιστημών Υγείας

Δομή Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης της ΜΥΦΕΟ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Βιωματικά Εργαστήρια Ευαισθητοποίησης για Κοινωνικά Ζητήματα

«Υπερασπίσου το παιδί»



Δευτέρα 3 Απριλίου 2023  
Ώρα: 16:00-18:00 μ.μ.


Χώρος διεξαγωγής: Φοιτητική Έστια ΠΔΜ  
Ισογειο Ευεξίνου Λέσχης Φλωρίνας

Δηλώσεις συμμετοχής: [myfeo.psy.flo@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.flo@uowm.gr)

Αριθμός συμμετεχόντων/ομάδας: 20 άτομα

Δομή Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ

Διαχείριση άγχους: Εργαστήριο για γονείς μαθητών/τριών που πρόκειται να δώσουν εξετάσεις



Πέμπτη 25/05/2023 και ώρα 9.00-10.00 π.μ.

Αναγνωστήριο βιβλιοθήκης, Πανεπιστημιούπολη ΖΕΠ Κοζάνης

Δομή Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης της ΜΥΦΕΟ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

“ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ”

Δηλώσεις συμμετοχής  
<https://laooodle.com/meeting/participle/id/bq0u3ARB>

Σημειώστε στο Google την ημερομηνία που σας βολεύει:

Τετάρτη 22/3/2023 στις 10 πμ με 12 μμ  
ή Τρίτη 28/3/2023 στη 1 μμ με 3 μμ

Τόπος  
Κτίριο του Πανεπιστημίου στο Πάρκο Αγίου Δημητρίου, 1ος όροφος

# Ψυχική υγεία και η σημασία της Τέχνης

ANNA ΤΣΙΝΟΥΛΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

**«Άλλωστε, έχω τη Φύση και την Τέχνη και την Ποίηση, κι αν αυτό δεν είναι αρκετό, τότε τι είναι;»**

Vincent Van Gogh

Τι είναι Τέχνη; Τι συμπεριλαμβάνει; Είναι πολλές και συχνά αφηρημένες οι απαντήσεις που δύνανται να δοθούν στο καίριο αυτό ερώτημα. Απαντήσεις που διαφέρουν τόσο μεταξύ τους, όσο και οι άνθρωποι που ερωτώνται. Ίσως όμως το ερώτημα πρέπει να μετατοπιστεί, αφήνοντας το τι και εστιάζοντας στο πώς. Πώς συνδέεται ένα έργο τέχνης με τον ψυχισμό του ανθρώπου; Εύλογα θα σκεφτόταν κανείς πως φανερώνει τις σκέψεις, τη διάθεση ή τις εμπειρίες του δημιουργού του. Κι όμως, ίσως ένα έργο τέχνης να είναι κάτι περισσότερο από τα αυτοβιογραφικά χαρακτηριστικά του. Ίσως αφορά και τη συναισθηματική εμπειρία του θεατή που το επεξεργάζεται. Η οπτική αυτή μας δίνει το δικαίωμα να ερμηνεύσουμε και να αξιολογήσουμε την Τέχνη με τον τρόπο που επιλέγουμε, συνειδητά ή μη.

Βρίσκεσαι σε ένα αμάξι. Δύσκολη μέρα η σημερινή. Άγχος, στρες, υποχρεώσεις. Ξαφνικά ακούς στο ραδιόφωνο ένα παλιό αγαπημένο σου τραγούδι. Τι απρόσμενο να το συναντήσεις μετά από τόσο καιρό! Μαζί με τη μελωδία επανέρχονται στο μυαλό σου ένας-ένας και οι στίχοι. Πώς νιώθεις;

Η επίδραση της Τέχνης στην ψυχική υγεία δεν μας είναι άγνωστη. Οι ψυχολογικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές αντιδράσεις που εγείρονται όταν δημιουργούμε ή όταν στεκόμαστε απέναντι σε ένα έργο τέχνης συνδέονται με την ψυχική ευημερία, μειώνοντας τα επίπεδα του στρες, της κατάθλιψης ή της μοναχικότητας. Η τελευταία αυτή σύνδεση αναδύθηκε ακόμη περισσότερο κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, όταν άλλοι τρόποι ατομικής υποστήριξης κατ' ανάγκην περιορίστηκαν. Από εκείνο το χρονικό σημείο κι έπειτα, η Τέχνη εγκαθιδρύεται ακόμη περισσότερο ως ένα μέσο απόδρασης από την πραγματικότητα. Ένα μέσο νοητού ταξιδιού, ακόμα κι αν οι φυσικές καταστάσεις είναι περιοριστικές. Και το σημαντικότερο πλεονέκτημά της; Είναι προσβάσιμη, πολλές φορές ακόμη και ψηφιακά.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



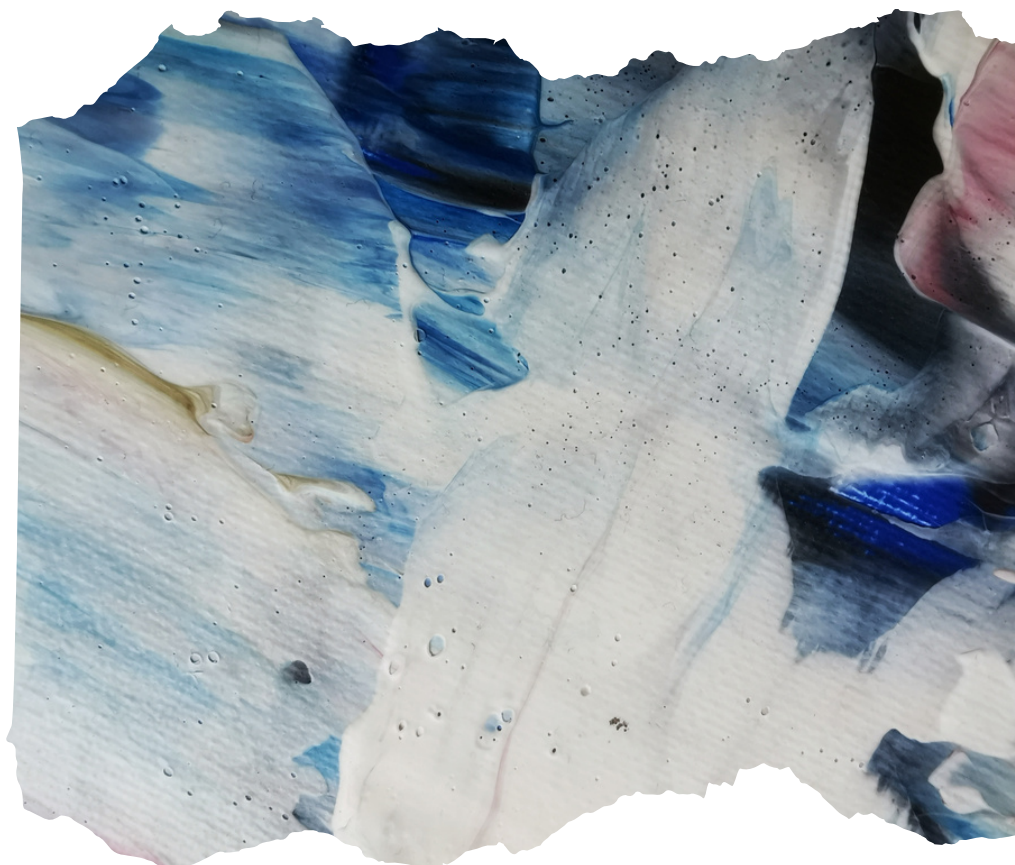
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Σελ. 6



«Η Τέχνη, λοιπόν, είναι η κόρη της Ελευθερίας» (Friedrich Schiller) και μπορεί να σε συντροφεύσει σε στιγμές χαράς, αισιοδοξίας, λύπης, θυμού, ή μοναξιάς. Την επόμενη φορά που θα νιώσεις την καθημερινότητα να σε περιορίζει, εξερεύνησε την Ιθάκη του Καβάφη, περπάτησε ανάμεσα στις παπαρούνες του Monet, ονειρέψου με το Rêverie του Debussy. Ταξίδεψε.

“Art is my cure to all this madness, sadness and loss of belonging in the world & through it I’ll walk myself home.” — Nikki Rowe



Και αν δεν έχετε τη δυνατότητα να ταξιδέψετε με φυσική κινητικότητα ή να επισκεφθείτε χώρους τεχνών...τότε ταξιδέψτε ψηφιακά σε μουσεία και χώρους τεχνών που επιλέξαμε για εσάς....

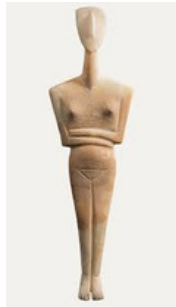


[Εικονική περιήγηση στο μουσείο της Ακρόπολης](#)

click there is a link!



[Online πρόσβαση σε επιλεγμένες εκδόσεις του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης](#)



[Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης](#)



[Βρετανικό Μουσείο](#)

[Μουσείο Λούβρου](#)



[Μουσείο Hermitage](#)



Online Ξενάγηση στο ιστορικό σπίτι της  
Φρίντα Κάλο – «Περιηγηθείτε» στο Casa Azul



Εθνικό Πάρκο Bryce Canyon,  
Γιούτα, Η.Π.Α.



Εθνικό Πάρκο Hawaii Volcanoes,  
Χαβάη, Η.Π.Α.



Εθνικό Πάρκο Kenai Fjords,  
Αλάσκα, Η.Π.Α.



**Η ομάδα της ΜΥΦΕΟ σας  
εϋχεται καλά ταξίδια και  
καλό καλοκαίρι!**

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

<https://myfeo.uowm.gr/>



**ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ**



myfeo.uowm.gr-Γραμματεία  
myfeo.psy.gre@uowm.gr-Γρεβενά  
myfeo.psy.kas@uowm.gr-Καστοριά  
myfeo.psy.koz@uowm.gr-Κοζάνη  
myfeo.psy.pt@uowm.gr-Πτολεμαίδα  
myfeo.psy.flo@uowm.gr-Φλώρινα