

Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Νέων στην Κύπρο

#ΜίλαΑνοιχτά

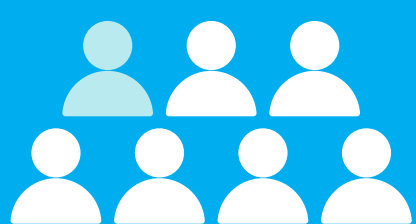
#ΕίναιΟΚοτιΝιώθεις

Σκοπός του έργου

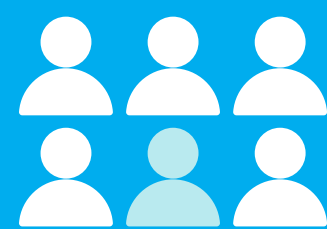
Να ενισχυθούν φιλικές προς τους νέους υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Να εμπλακούν οι νέοι ενεργά στον σχεδιασμό και τη φροντίδα της ψυχικής υγείας

Να διαμορφωθούν προτάσεις πολιτικής βασισμένες σε έρευνα & τις ανάγκες των νέων



1 στους 7 εφήβους παγκοσμίως αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας.



1 στους 6 νέους στην Ευρώπη – 84 εκατομμύρια – αντιμετώπιζαν προβλήματα ψυχικής υγείας πριν την πανδημία COVID-19. (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2022)

Τα ποσοστά εκτοξεύτηκαν μετά την πανδημία

Νέοι έως 14 ετών

35%

Νέοι έως 18 ετών

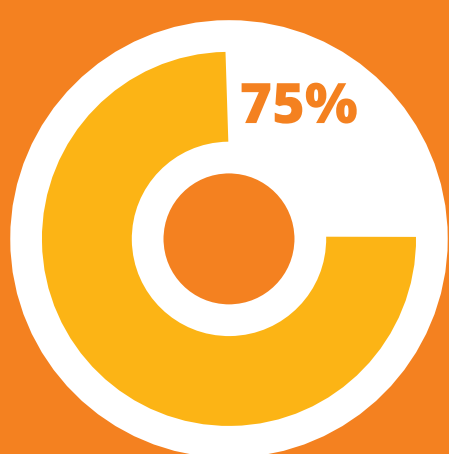
49%

Νέοι έως 25 ετών

75%

αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. (Solmi et al., 2022)

Νέοι στην Κύπρο



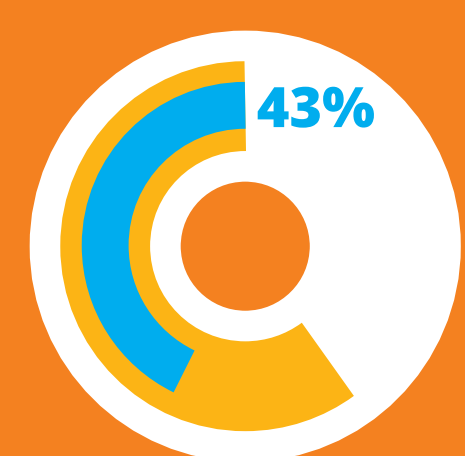
νιώθουν πίεση & άγχος



έχουν αβεβαιότητα για το μέλλον



αναγνωρίζουν ότι χρειάζονται βοήθεια



Μόνο το 43% την αναζητούν!

Η ψυχική υγεία έχει σημασία!



Διάβασε την έρευνα που διεξήχθη στην Κύπρο & μάθε περισσότερα για το πρόγραμμα.

Επιτροπή Συντονισμού

Με την υποστήριξη

Κοινοτικοί Συνεργάτες



Funded by
the European Union



unicef
for every child



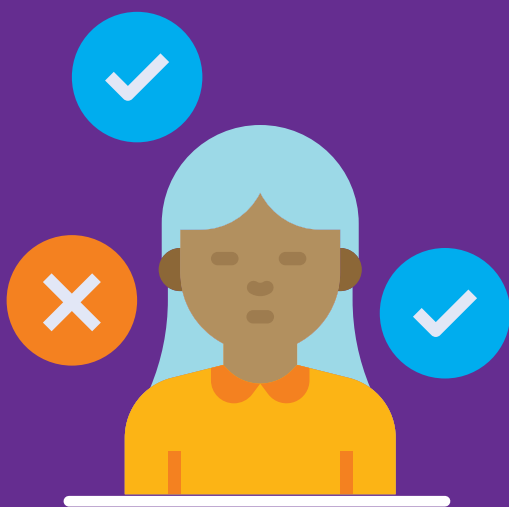
Καμπάνια Ψυχικής Υγείας για Παιδιά & Νέους στην Κύπρο

#ΜίλαΑνοιχτά

Σεπτέμβριος – Νοέμβριος 2025

#ΕίναιΟΚοτιΝιώθεις

Χρήσιμες Συμβουλές



Δεν χρειάζεται να είσαι
"τέλεια/ος" κάθε μέρα.



Αν δεν νιώθεις καλά, μίλα
με ένα άτομο που
εμπιστεύεσαι!



Κράτα ημερολόγιο ή
ζωγράφισε ό,τι νιώθεις



Κάνε πράγματα που σου φέρνουν χαρά: άκου μουσική, κάνε μια βόλτα στη φύση, χόρεψε.



Μην ξεχνάς: Δεν είσαι μόνος/η.

Αναζήτησε υποστήριξη εδώ:



Γραμμή Υποστήριξης ONEK
Σκάναρε. Μίλα. Άλλαξε το αύριο!



U-Report Bot
Η φωνή σου μετράει!
Το U-Report Bot σε ακούει!



uSupport
Η δική σου εργαλειοθήκη
ψυχικής υγείας!

Επιτροπή Συντονισμού

Με την υποστήριξη

Κοινοτικοί Συνεργάτες



Funded by
the European Union

