



Υπάρχουν στιγμές στη ζωή μας που όλα μοιάζουν θολά. Η ενέργεια μας είναι χαμηλή, οι σκέψεις βαραίνουν, και νιώθουμε πως κάτι μέσα μας έχει σπάσει. Σε αυτές τις στιγμές δεν είσαι μόνος. Ως άνθρωπος και επαγγελματίας ψυχικής υγείας, ξέρω πόσο δύσκολο είναι να αναγνωρίσεις το βάρος που κουβαλάς και να ζητήσεις βοήθεια.

Αυτό το μικρό e-book δεν είναι επιστημονικό εγχειρίδιο. Είναι μια πρόσκληση. Να δεις με καθαρό βλέμμα πέντε βασικές αλήθειες για την ψυχική υγεία — αυτές που δεν φωνάζονται συχνά, αλλά αγγίζουν την καρδιά όσων υποφέρουν σιωπηλά.

Εύχομαι, μέσα από αυτές τις σελίδες, να νιώσεις λιγότερο μόνος, κατανόηση και – πάνω απ' όλα – πιο πρόθυμος να φροντίσεις τον εαυτό σου.

Με εκτίμηση,

Νικολέττα Σεφέρου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας – Γνωσιακή Συμπεριφορική Προσέγγιση

www.all-about-mental-health.gr



🔵 Αλήθεια #1: Η Ψυχική Υγεία Δεν Είναι Πολυτέλεια, Είναι Ανάγκη

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, 1 στους 4 ανθρώπους θα βιώσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας στη διάρκεια της ζωής του.

Κι όμως, πολλοί συνεχίζουν να το βλέπουν σαν “καπρίτσιο”, σαν κάτι που “διορθώνεται μόνο του”.

Αν έχεις πονοκέφαλο, παίρνεις παυσίπονο.

Αν πονάει η ψυχή σου; Γιατί να το αγνοείς;

✦ Σκέψου: Πότε ήταν η τελευταία φορά που έδωσες χρόνο στη φροντίδα του εσωτερικού σου κόσμου;



• Αλήθεια #2: Τα Συμπτώματα Δεν Είναι Αδυναμία – Είναι Σήματα SOS

Η ψυχική δυσφορία εκφράζεται με πολλούς τρόπους:

κούραση,

αϋπνία,

ευερεθιστότητα,

σωματικά συμπτώματα.

Μια έρευνα του Harvard Medical School έδειξε πως το 60% των ανθρώπων με αγχώδεις διαταραχές εμφανίζουν πρώτα σωματικά συμπτώματα και όχι ψυχολογικά.

Δεν είσαι “υπερευαίσθητος”. Το σώμα σου σου μιλάει.

✦ Αντί να κρίνεις τον εαυτό σου, μπορείς να τον ακούσεις;



🔵 Αλήθεια #3: Η Θεραπεία Δεν Είναι Ντροπή – Είναι Δύναμη

Σύμφωνα με το National Alliance on Mental Illness (NAMI), οι άνθρωποι που ξεκίνησαν ψυχοθεραπεία ανέφεραν:

70% βελτίωση στη διάθεσή τους



60% μείωση στην απομόνωση



Το να ζητήσεις βοήθεια είναι πράξη γενναιότητας. Δεν σημαίνει ότι “δεν τα καταφέρνεις μόνος” – σημαίνει ότι θέλεις κάτι καλύτερο για σένα.

📌 Αναρωτήσου: Μήπως ήρθε η ώρα να σταματήσεις να τα παλεύεις όλα μόνος σου;



🔵 Αλήθεια #4: Η Ψυχική Υγεία Επηρεάζει το Σώμα σου και Αντίστροφα

Το χρόνιο άγχος αυξάνει τα επίπεδα κορτιζόλης, που σχετίζεται με:

- Καρδιακά προβλήματα
- Αύξηση βάρους
- Αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού

Μελέτη του **Yale** έδειξε πως η μακροχρόνια κατάθλιψη μπορεί να επηρεάσει τη δομή του εγκεφάλου.

📌 Η ψυχική υγεία είναι σωματική υγεία.

Πώς φροντίζεις το σώμα σου όταν πονάει;

Μπορείς να κάνεις το ίδιο για την ψυχή σου;



🔵 Αλήθεια #5: Η Αυτοφροντίδα Είναι Αναγκαία, Όχι Εγωιστική

Η αυτοφροντίδα δεν είναι «σπα» και μάσκες προσώπου (αν και αυτά βοηθάνε!).

Είναι:

- Να λες «όχι» χωρίς ενοχές
- Να τρως όταν πεινάς, να κοιμάσαι όταν κουράζεσαι
- Να ζητάς χώρο

Οι ψυχολόγοι αποκαλούν αυτό θεραπευτική αυτορρύθμιση – να δίνεις δηλαδή στον εαυτό σου αυτό που χρειάζεται πριν καταρρεύσει.

🔴 Άσκηση Αυτοφροντίδας:

Σήμερα, γράψε 3 μικρές πράξεις φροντίδας που μπορείς να κάνεις για σένα. (π.χ. 10' περπάτημα, αποσύνδεση από το κινητό για 1 ώρα, βαθιά αναπνοή πριν πέσεις για ύπνο)

1. _____

2. _____

3. _____



Μini Ενότητα: Ημερήσια Πρακτική Αυτοσύνδεσης

1. Κλείσε τα μάτια για 3 λεπτά.
2. Πάρε 5 βαθιές αναπνοές. Άφησε κάθε σκέψη να έρχεται και να φεύγει.
3. Αναρωτήσου: Τι χρειάζομαι αυτή τη στιγμή;
4. Γράψε την απάντηση.

👉 Κάνε αυτή την άσκηση κάθε πρωί ή όποτε νιώθεις αποσυνδεδεμένος από τον εαυτό σου.



Η Ψυχική Υγεία Είναι Ταξίδι, Όχι Στόχος

Αν κάτι θέλω να κρατήσεις από αυτό το e-book, είναι πως δεν είσαι μόνος/η και δεν χρειάζεται να “διορθωθείς”.

Η ψυχική φροντίδα είναι μια πράξη αγάπης προς εσένα.

Κάθε μέρα που επιλέγεις να σε φροντίζεις, κάνεις ένα βήμα προς την αποκατάσταση.

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Αρκεί να είναι αληθινό.

 Αν νιώθεις ότι ήρθε η ώρα να ζητήσεις βοήθεια, είμαι εδώ. Οι ατομικές συνεδρίες είναι ένας ασφαλής χώρος για να μιλήσεις, να επεξεργαστείς και να μεταμορφώσεις αυτό που σε βαραίνει.

 Μπορείς να κλείσεις συνεδρία μέσω [του συνδέσμου [All About Mental Health - Psychology | Appointr/](#) ή της ιστοσελίδας μου [Συνεδρίες | Νικολέττα Σεφέρου, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας](#)].

 Ή στείλε μου μήνυμα στο Instagram: @allaboutmentalhealth_greece