



# Πηγές υποστήριξης της ψυχικής υγείας

των νέων στην  
Ελλάδα



Youth Leadership  
Programme

# ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΙΗΓΗΘΕΙΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ;

## Πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη

Ψάχνετε για βοήθεια για τον εαυτό σας, έναν φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας; Εδώ θα βρείτε χρήσιμες πηγές, όπως γραμμές βοήθειας, οργανώσεις και ιστοσελίδες.



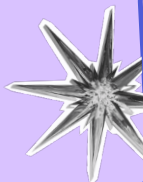
## Βασικές πληροφορίες

Αναρωτιέστε πώς είναι η κατάσταση της ψυχικής υγείας στη χώρα σας; Εδώ θα βρείτε τι πραγματικά χρειάζονται οι νέοι περισσότερο και ποιες είναι οι μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όταν ζητούν βοήθεια.



## Πλαίσιο ψυχικής υγείας

Ποια είναι η νομοθεσία και τα συστήματα υποστήριξης; Εξερευνήστε το τρέχον πλαίσιο ψυχικής υγείας στη χώρα σας, δείτε τι λειτουργεί και, το πιο σημαντικό, τι κενά υπάρχουν.



## Σχετικά με το έργο

Μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Ηγεσίας Νέων, που χρηματοδοτείται από το Rare Impact Fund, και πώς οι νέοι ηγέτες δημιούργησαν αυτόν τον οδηγό σε συνεργασία με το Mental Health Europe.



Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε από την Πρέσβειρα Νεολαίας Αικατερίνα Σιδηρόγλου στο πλαίσιο του Προγράμματος Ηγεσίας Νεολαίας. Το έγγραφο είναι προϊόν συν-δημιουργίας, το οποίο ερευνήθηκε και συντάχθηκε από Νέους Ηγέτες με την καθοδήγηση και την επιμέλεια του Mental Health Europe.

Παρακαλώ λάβετε υπόψη ότι ο οδηγός αυτός μεταφράστηκε εν μέρει από τα αγγλικά χρησιμοποιώντας λογισμικό αυτόματης μετάφρασης· ως εκ τούτου, η ακρίβεια της μετάφρασης δεν είναι εγγυημένη. Οι απόψεις και το περιεχόμενο αντικατοπτρίζουν τις προσωπικές εμπειρίες, τις απόψεις και τις συνεισφορές των νέων ηγετών από κάθε χώρα.

# ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Αν νιώθεις πίεση, άγχος, μοναξιά ή δυσκολία στο να βρεις βοήθεια, υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης.. Πολλοί οργανισμοί στην Ελλάδα προσφέρουν δωρεάν ή χαμηλού κόστους υπηρεσίες, όπως ενημέρωση, ομάδες υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων (peer groups), συμβουλευτική και δράσεις στην κοινότητα. Οι περισσότερες πηγές που παρατίθενται παρακάτω είναι προσβάσιμες, εμπιστευτικές και υποστηρικτικές και κατάλληλες για τους νέους και τις οικογένειες τους.

*Αποποίηση ευθύνης: Οι παρακάτω σύνδεσμοι και γραμμές βοήθειας συγκεντρώθηκαν με τη μέγιστη δυνατή προσοχή. Ωστόσο, επειδή πρόκειται για υπηρεσίες τρίτων, δεν μπορούμε να εγγυηθούμε την ποιότητά τους ούτε ότι θα παραμείνουν ενεργές και προσβάσιμες μετά την έκδοση αυτού του οδηγού.*



**Θλίψη και απώλεια**



**Κρίσεις, έκτακτες ανάγκες και πρόληψη αυτοκτονιών (άμεση βοήθεια)**



**Οργανώσεις με βάση την κοινότητα και ψυχοκοινωνική υποστήριξη**



**Υπηρεσίες για άτομα που αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές**



**Πλατφόρμες διαδικτυακής/ηλεκτρονικής θεραπείας**



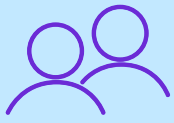
**Υποστήριξη για εθισμούς**



**Εκφοβισμός, κακοποίηση, βία και ασφάλεια στο διαδίκτυο**



**Αυτοτραυματισμός**



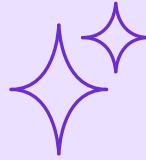
**Πρόσφυγες,  
μετανάστες και  
μειονότητες**



**Podcast**



**Υποστήριξη LGBTQIA**



**Αυτισμός & ADHD**



**Ψυχολογική υποστήριξη  
χαμηλού κόστους (δια  
ζώσης & διαδικτυακά)**



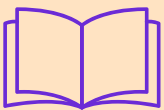
**Εγχειρίδιο Ψυχικής  
Υγείας Νέων**



**Ομιλίες TED**



**Αυτοκατευθυνόμενα  
μαθήματα και βιβλία**



**Οδηγοί και άρθρα  
σχετικά με την  
ψυχολογία**



**Διαδραστικός χάρτης  
υπηρεσιών ψυχικής  
υγείας για παιδιά και  
εφήβους**





## Θλίψη και απώλεια



### ΜΕΡΙΜΝΑ

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προσφέρει ψυχοκοινωνική υποστήριξη, συμβουλευτική και πρακτική βοήθεια σε παιδιά, νέους και οικογένειες που αντιμετωπίζουν σοβαρές ασθένειες, απώλεια ή συναισθηματικές δυσκολίες.



### Κρίσεις, έκτακτες ανάγκες και πρόληψη αυτοκτονιών (άμεση βοήθεια)



### Κλιμάκιο Γραμμή για την Πρόληψη Αυτοκτονιών

**1018:** Γραμμή πρόληψης και παρέμβασης αυτοκτονιών που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, και προσφέρει άμεση υποστήριξη, αξιολόγηση κινδύνου και καθοδήγηση σε άτομα που έχουν αυτοκτονικές σκέψεις ή βρίσκονται σε κρίση, καθώς και σε όσους ανησυχούν για κάποιον που διατρέχει κίνδυνο.



### Εθνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης

**10 306:** Ελληνική γραμμή βοήθειας που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, και παρέχει εμπιστευτική ψυχοκοινωνική υποστήριξη και καθοδήγηση σε άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση δυσφορίας.





## Χαμόγελο του Παιδιού

**1056:** Ελληνική γραμμή βοήθειας και υπηρεσία συνομιλίας που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, και παρέχει άμεση υποστήριξη, καθοδήγηση και παρέμβαση σε κρίσεις για παιδιά και εφήβους που βρίσκονται σε δυσχερή θέση.



## Μαζί για το Παιδί

**115 25:** Δωρεάν, ανώνυμη γραμμή βοήθειας που προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη και ενδυνάμωση σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς που αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις.



**Οργανώσεις με βάση την κοινότητα και ψυχοκοινωνική υποστήριξη**



## ΕΠΑΨΥ

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προσφέρει κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, συμβουλευτικής και πρόληψης για νέους.



## ΑΜΚΕ ΙΑΣΙΣ

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και προγράμματα κοινωνικής ένταξης για νέους και ευάλωτες ομάδες.





## Υπηρεσίες για άτομα που αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές



### ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΝΑΣΑ

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική και καθοδήγηση σε άτομα που αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές και στις οικογένειές τους.



### ΚΕΑΔΔ

Κέντρο που παρέχει εκπαίδευση σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές και κατάλογο εξειδικευμένων επαγγελματιών.



### Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών

(HCED) - Εξειδικευμένος οργανισμός που παρέχει αξιολόγηση, θεραπεία βασισμένη σε επιστημονικά στοιχεία, επαγγελματική κατάρτιση και προγράμματα ευαισθητοποίησης για άτομα που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές.



## Πλατφόρμες διαδικτυακής/ηλεκτρονικής θεραπείας



### Μίλα Μου

Δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα όπου οι νέοι μπορούν να λάβουν ανώνυμα συνεδρίες συμβουλευτικής με εθελοντές ψυχολόγους μέσω τηλεφώνου, WhatsApp ή Viber.





## Click to Therapy

Πλατφόρμα που χρησιμοποιεί έξυπνη αντιστοίχιση για να συνδέει τους χρήστες με ψυχολόγους για διαδικτυακή θεραπεία μέσω βίντεο, η οποία συχνά ξεκινά με μια δωρεάν πρώτη συνεδρία.



## Hedepy

Ψηφιακή πλατφόρμα θεραπείας που χρησιμοποιεί ένα ερωτηματολόγιο και έναν αλγόριθμο για να βοηθήσει τους ανθρώπους να βρουν και να κλείσουν online (ή δια ζώσης) ψυχοθεραπεία με πιστοποιημένους θεραπευτές.



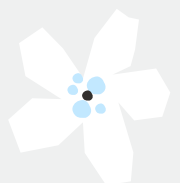
## MyTherapist

Ηλεκτρονική πλατφόρμα θεραπείας που σας βοηθά να βρείτε και να συνδεθείτε με έναν πιστοποιημένο ψυχολόγο που ταιριάζει στις ανάγκες σας μέσω ενός σύντομου ερωτηματολογίου, επιτρέποντάς σας να έχετε συνεδρίες θεραπείας μέσω βίντεο, τηλεφώνου ή γραπτών μηνυμάτων.



## Therapy Space

Ελληνική πλατφόρμα που συνδέει τους χρήστες με πιστοποιημένους ψυχολόγους για συνεδρίες θεραπείας online ή δια ζώσης.





## **It's Complicated**

Βοηθά τους χρήστες να βρουν και να επικοινωνήσουν με ψυχολόγους μέσω εξατομικευμένης αντιστοίχισης για διαδικτυακή ή δια ζώσης θεραπεία.



## **Doctor Anytime**

Διαδικτυακή πλατφόρμα στην Ελλάδα για την αναζήτηση και το κλείσιμο ραντεβού με γιατρούς και επαγγελματίες υγείας. Επιτρέπει στους χρήστες να βρίσκουν τον κατάλληλο γιατρό με βάση την ειδικότητα, την τοποθεσία, τις κριτικές ασθενών και τη διαθεσιμότητα, προσφέροντας επίσης online ραντεβού, τηλεϊατρική.



## **Therapy Today**

Ελληνική διαδικτυακή πλατφόρμα που προσφέρει απομακρυσμένες συνεδρίες συμβουλευτικής και θεραπείας με πιστοποιημένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσω βιντεοκλήσεων.



## **Hiwell**

Ηλεκτρονική πλατφόρμα που συνδέει τους χρήστες με αδειούχους ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες για εμπιστευτικές, ασφαλείς συνεδρίες συμβουλευτικής και θεραπείας μέσω βίντεο.



## Υποστήριξη για εθισμούς



### ΚΕΘΕΑ

Ελληνικός δημόσιος οργανισμός που παρέχει δωρεάν θεραπεία, συμβουλευτική και προγράμματα κοινωνικής επανένταξης για άτομα που πάσχουν από εθισμό.

**18 Ano**

Δημόσιο πρόγραμμα στην Ελλάδα που προσφέρει δωρεάν θεραπεία και συμβουλευτική για εθισμούς. Ένα από τα πιο γνωστά προγράμματα αποκατάστασης χωρίς φάρμακα στη χώρα, με έμφαση στην ψυχοθεραπευτική και κοινωνική αποκατάσταση.



### Οσελότος Ειδική Μονάδα Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες που διατρέχουν κίνδυνο, συχνά με προβλήματα με το νόμο ή συνοδευόμενα από ταυτόχρονα προβλήματα ψυχικής υγείας.



## Εκφοβισμός, κακοποίηση, βία και ασφάλεια στο διαδίκτυο



### Stop Bullying

Ελληνική διαδικτυακή πλατφόρμα που παρέχει πόρους και υποστήριξη για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στα σχολεία.





## Ελληνικό Κέντρο Ασφαλέστερου Διαδικτύου

Εθνική πρωτοβουλία στην Ελλάδα που προωθεί την ασφάλεια στο διαδίκτυο για παιδιά και νέους, παρέχοντας εκπαιδευτικούς πόρους, μια γραμμή βοήθειας για υποστήριξη σχετικά με το διαδίκτυο και μια γραμμή επικοινωνίας για την αναφορά παράνομου περιεχομένου στο διαδίκτυο.



## Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά - Συνήγορος του Παιδιού

Δωρεάν και εμπιστευτική ελληνική γραμμή βοήθειας για παιδιά και εφήβους, που παρέχει έναν ασφαλή τρόπο αναφοράς κακοποίησης, παραμέλησης ή παραβιάσεων δικαιωμάτων, με ανώνυμες τηλεφωνικές κλήσεις και τη δυνατότητα υποβολής αναφορών διαδικτυακά μέσω της ιστοσελίδας του Συνηγόρου.



## Αυτοτραυματισμός

### Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Νέων

Δωρεάν εθνική πρωτοβουλία του Υπουργείου Υγείας που παρέχει κοινοτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, θεραπείας και πρόληψης ειδικά για εφήβους και νέους ηλικίας 17-24 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη, αυτοτραυματισμός ή κοινωνική απομόνωση.





## Πρόσφυγες, μετανάστες και μειονότητες



### Οδηγός για τους πρόσφυγες στην Ελλάδα

Πρακτικός οδηγός του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης στην Ελλάδα που παρέχει στους Ουκρανούς και σε άλλους εκτοπισμένους πληροφορίες σχετικά με τις νομικές, υγειονομικές και κοινωνικές υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες κατά την άφιξή τους. Πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία στις σελίδες 14-15.



### Κέντρο Ημέρας «Ιώλαος»

Ελληνικό κέντρο ημέρας που λειτουργεί υπό την ευθύνη της Κλίμακα και παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη, δραστηριότητες και υπηρεσίες σε πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, βοηθώντας τους στην ένταξη, την ευημερία και τις καθημερινές τους ανάγκες.



### Κέντρο Ημέρας «Δίπυλο»

Ελληνικό κέντρο ημέρας που λειτουργεί υπό τη διεύθυνση της Κλίμακα και παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη και κοινοτικές υπηρεσίες ειδικά για Έλληνες μουσουλμάνους, προωθώντας την ευημερία και την κοινωνική ένταξη.



### Κέντρο Ημέρας για Ρομά

Κέντρο ημέρας που προσφέρει ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες προσαρμοσμένες στον πληθυσμό των Ρομά, με σκοπό την προώθηση της ευημερίας και της κοινωνικής ένταξης.



## Podcast



### **The Brain Hacking Academy**

Σειρά που προσφέρει πρακτικές συμβουλές και πληροφορίες σχεδιασμένες να βοηθήσουν τους ακροατές να «χακάρουν» τη νοοτροπία τους, να επιτύχουν προσωπικούς στόχους και να γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους.



### **We Are Gen Z(έν)**

Ανεπίσημες συζητήσεις για τη σύγχρονη ζωή, τα στερεότυπα, τον ακτιβισμό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ψυχική υγεία (όπως η αυτοπεποίθηση, το άγχος, τα όρια).



### **Relax με τη Μαρίνα Γκουρνέλη**

Ελληνικό podcast που προσφέρει καθοδηγούμενες διαλογιστικές ασκήσεις και πρακτικές mindfulness.



### **Giati Oxi**

Τμήμα podcast με εμπνευσμένες συνεντεύξεις με ψυχολόγους και ειδικούς σε θέματα όπως φόβοι, αγάπη έναντι συναισθηματικής εξάρτησης, νευροδιαφορετικότητα, επαγγελματική εξουθένωση, συναισθήματα και άλλα.





## Υποστήριξη LGBTQIA



### Orlando LGBT+

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που εστιάζει στην ψυχική υγεία των ατόμων LGBTQ+, προωθώντας θετικές και αποπαθολογικές προσεγγίσεις. Παρέχει δωρεάν οδηγούς που μπορούν να μεταφορτωθούν σχετικά με θέματα που αφορούν την ευημερία των LGBTQ+, οι οποίοι έχουν σχεδιαστεί για να παρέχουν προσβάσιμες, τεκμηριωμένες πληροφορίες και βέλτιστες πρακτικές για επαγγελματίες και το κοινό.



### Colour Youth

Πρόγραμμα για την καταγραφή και την αντιμετώπιση περιστατικών ομοφοβικής, αμφιφοβικής και τρανσφοβικής βίας και διακρίσεων, που βοηθά τα άτομα να αναφέρουν τα περιστατικά και να συμβάλλουν στην καταπολέμηση τέτοιων καταχρήσεων. Το «Pes to se emas» είναι ένα από τα εργαλεία του προγράμματος για την παρακολούθηση και την αντιμετώπιση περιστατικών μίσους και διακρίσεων.



### Δίπλα Σου 11

Γραμμή βοήθειας για άτομα LGBTQI+, τις οικογένειές τους και εκπαιδευτικούς, που προσφέρει εμπιστευτική ακρόαση, συμβουλές και υποστήριξη μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου για θέματα που σχετίζονται με τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου και την ευημερία.





## Αυτισμός & ADHD



### Autism Hellas

Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προωθεί την ευαισθητοποίηση, την ενημέρωση και την υποστήριξη των ατόμων με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος και των οικογενειών τους.



### Χάρτης ειδικών στον αυτισμό

Διαδραστικός διαδικτυακός χάρτης που βοηθά τους χρήστες να βρουν δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες και επαγγελματίες στην Ελλάδα που υποστηρίζουν άτομα με αυτισμό.



### ADHD Hellas

Ελληνικός μη κερδοσκοπικός σύλλογος που παρέχει πληροφορίες, υποστήριξη και υπεράσπιση για άτομα με ADHD και τις οικογένειές τους, ενώ ταυτόχρονα ευαισθητοποιεί και προωθεί καλύτερες πολιτικές στην εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη.



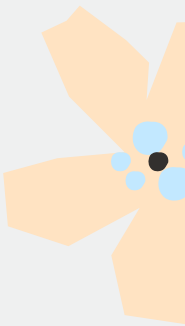
**Ψυχολογική υποστήριξη  
χαμηλού κόστους (δια ζώσης  
& διαδικτυακά)**

*Αττική (περιοχή Αθηνών)*



### Λόγω Ψυχής

Ινστιτούτο που προσφέρει βραχυπρόθεσμη συστημική συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία για άτομα, ζευγάρια και οικογένειες, με συμβολικό αντίτιμο, στο πλαίσιο της εκπαίδευσης ψυχοθεραπευτών.





## **Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας & Συμβουλευτικής**

Κέντρο που προσφέρει χαμηλού κόστους ατομική συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία και συνεδρίες κλινικής ύπνωσης, που παρέχονται από εκπαιδευόμενους επαγγελματίες ψυχικής υγείας υπό την επίβλεψη ειδικών.



## **Ινστιτούτο Σχισιακής & Ομαδικής Ψυχοθεραπείας (ISOP)**

Ελληνικό κέντρο ψυχοθεραπείας που προσφέρει χαμηλού κόστους ατομική και ομαδική θεραπεία (10 € εβδομαδιαία, 15 € κάθε δύο εβδομάδες), διαδικτυακά ή δια ζώσης, που παρέχεται από εκπαιδευόμενους θεραπευτές υπό επίβλεψη.



## **Ψ-Δίκτυο**

Ελληνική πλατφόρμα που προσφέρει υπηρεσίες ψυχικής υγείας χαμηλού κόστους και βραχυπρόθεσμης διάρκειας σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες, ζευγάρια και οικογένειες, με κόστος συνεδριών που κυμαίνεται από 10 έως 35 ευρώ, ανάλογα με τις ανάγκες.



## **Εργαστήριο Εξερεύνησης των Ανθρώπινων Σχέσεων**

Πρόγραμμα συμβουλευτικής που προσφέρει θεραπεία χαμηλού κόστους (5 συνεδρίες των 10 € η καθεμία) από ασκούμενους στη συστημική θεραπεία και συμβουλευτική υπό την επίβλεψη ειδικών.





## Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία

Κέντρο που προσφέρει ψυχαναλυτική θεραπεία χαμηλού κόστους για άτομα με περιορισμένα οικονομικά μέσα, η οποία παρέχεται από ασκούμενους ψυχαναλυτές υπό εποπτεία.



## Ελληνικό Κέντρο Focusing

Απόφοιτοι και ασκούμενοι θεραπευτές παρέχουν εποπτευόμενη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία χαμηλού κόστους για άτομα, ζευγάρια και οικογένειες, δωρεάν για πρόσφυγες, μετανάστες και ανέργους.



## ΚεΣΜεΘ

ρόγραμμα που προσφέρει δέκα συνεδρίες συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας χαμηλού κόστους (10 € η κάθε μία), που παρέχονται διαδικτυακά ή δια ζώσης από ασκούμενους συστημικούς ψυχοθεραπευτές.

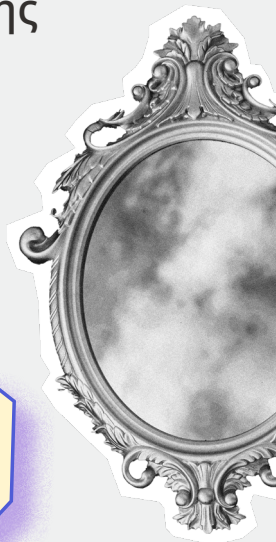


## Εγχειρίδιο Ψυχικής Υγείας Νέων



## Let's Talk Project

Οδηγός αυτοανασκόπησης και δραστηριοτήτων σχεδιασμένος για να βοηθήσει τους νέους να εξερευνήσουν την ψυχική υγεία, την ταυτότητα, τις σχέσεις και την ευημερία μέσω διαδραστικών ασκήσεων.





## Ομιλίες TED



### Συμβουλευτικό Κέντρο Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου

Προτεινόμενα βίντεο και εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με την ψυχική υγεία, την ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη για φοιτητές και το ευρύτερο κοινό.



## Αυτοκατευθυνόμενα μαθήματα και βιβλία



### Breath Hellas

Δωρεάν online σύνολο εργαλείων και ασκήσεων αυτοφροντίδας.



### Λίστα βιβλίων αυτοβοήθειας

Επιλεγμένη λίστα προτεινόμενων βιβλίων αυτοβοήθειας για θέματα ψυχικής υγείας.



## Οδηγοί και άρθρα σχετικά με την ψυχολογία



### CAMHI Online Guides

Πρακτικοί οδηγοί ψυχικής υγείας για παιδιά, εφήβους και φροντιστές.





## Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας Συμπεριφοράς

Διαδικτυακά άρθρα και πόροι αυτοβοήθειας βασισμένοι στη ΓΣΨ που προσφέρουν πρακτικές στρατηγικές και πληροφορίες για τη διαχείριση καθημερινών ζητημάτων ψυχικής υγείας.



## PsychologyNow

Ελληνική διαδικτυακή πλατφόρμα που προσφέρει άρθρα, εργαλεία και πόρους σχετικά με την ψυχολογία και την ψυχική ευεξία, συμπεριλαμβανομένου περιεχομένου που έχει συνταχθεί από ειδικούς για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα θέματα συναισθηματικής και ψυχολογικής φύσης.



## Διαδραστικός χάρτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους



## Χάρτης ψυχικής υγείας CAMHI

Διαδραστικός χάρτης που παρουσιάζει τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και υποστήριξης για παιδιά και εφήβους σε κάθε περιοχή της χώρας.




# ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία του ΠΟΥ Ευρώπης, ένας στους τέσσερις εφήβους ηλικίας 15-19 ετών στην Ελλάδα αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας. Παράλληλα, περίπου το 60% των νέων αναφέρουν επίμονη ψυχολογική ή σωματική δυσφορία, όπως καταγράφεται στη μελέτη «Συμπεριφορά υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας».

Τα δεδομένα που παρουσιάζονται παρακάτω προκύπτουν από βιβλιογραφική έρευνα και συζητήσεις με τοπικούς φορείς και στόχο έχουν να δοθεί μια συνοπτική εικόνα των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των νέων στην Ελλάδα. Οι πληροφορίες προέρχονται από εθνικές και περιφερειακές αναφορές για πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας, καθώς και από συνεντεύξεις με ψυχολόγους, σχολικούς συμβούλους, εκπροσώπους ΜΚΟ και νέους που κατάγονται από τη Χίο.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



“Η ψυχική υγεία εξακολουθεί να αντιμετωπίζεται ως πολυτέλεια και όχι ως βασική ανάγκη για τους νέους”

— Φοιτήτρια πανεπιστημίου

Η οικονομική αστάθεια έχει επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία των νέων στην Ελλάδα την τελευταία δεκαετία. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναφέρουν ότι η ανεργία εμφανίζεται όλο και περισσότερο μεταξύ των υποκείμενων παραγόντων που σχετίζονται με τις απόπειρες αυτοκτονίας σε παιδιά και εφήβους.

Με τη συνολική ανεργία να φτάνει στο παρελθόν περίπου το 27% και την ανεργία των νέων να αγγίζει το 67%, το οικονομικό άγχος μεταφράζεται σε χρόνια αβεβαιότητα, απελπισία και συναισθηματική ένταση, αυξάνοντας την ψυχολογική ευαλωτότητα των νέων.

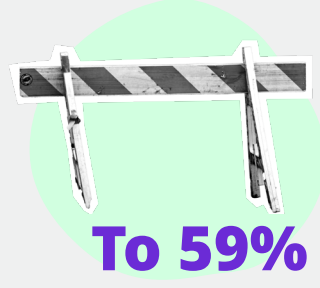
# ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΤΟΜΕΑ

Τα οικονομικά εμπόδια επηρεάζουν σημαντικά την πρόσβαση στην περίθαλψη:



**Το 50%**

των φροντιστών αναγνωρίζει το οικονομικό κόστος ως το κύριο εμπόδιο στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.



**Το 59%**

της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων παρέχεται μέσω του ιδιωτικού τομέα.

Αυτή η εξάρτηση από τον ιδιωτικό τομέα πλήττει δυσανάλογα τις οικογένειες με χαμηλό εισόδημα και τους νέους που ζουν εκτός των μεγάλων αστικών κέντρων, ενισχύοντας έτσι τις κοινωνικές και περιφερειακές ανισότητες.

**“Υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση, ακόμη και μεταξύ των νέων, ότι αν μια υπηρεσία ή ένας πάροχος ψυχικής υγείας είναι δωρεάν ή χαμηλού κόστους, δεν είναι καλής ποιότητας. Αυτό αποθαρρύνει τους νέους από το να αναζητήσουν πιο προσιτή υποστήριξη.”**

— Φοιτήτρια πανεπιστημίου

## ΚΑΤΑΚΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**“Η υποστήριξη στο σχολείο εξαρτιόταν περισσότερο από το ενδιαφέρον συγκεκριμένων εκπαιδευτικών παρά από κάποιο οργανωμένο σύστημα.”**

— Νέα αθλήτρια και προπονήτρια κολύμβησης

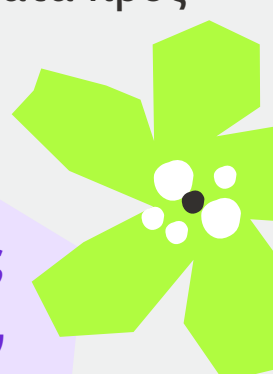

Παρότι υπάρχουν διάφορες μορφές υπηρεσιών (εξωτερικά ιατρεία, νοσηλευτικές μονάδες, κέντρα ημέρας, υπηρεσίες σε σχολεία), συχνά λειτουργούν χωρίς επαρκή συντονισμό μεταξύ τους. Η απουσία ενός ολοκληρωμένου μοντέλου φροντίδας, η περιορισμένη συμμετοχή της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας και η έλλειψη ενιαίων ψηφιακών μητρώων δημιουργούν ασαφείς διαδρομές πρόσβασης στις υπηρεσίες και ασυνέχεια στη φροντίδα, ιδιαίτερα για νέους που προσπαθούν να βρουν υποστήριξη μόνοι τους.

# ΣΤΙΓΜΑ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Έρευνες σε νέους ενήλικες στην Ελλάδα δείχνουν ότι γενικά υπάρχουν θετικές στάσεις απέναντι στην ψυχική υγεία και την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια. Μερικές από τις βασικές δυσκολίες είναι:

- ➔ Ο φόβος ότι η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μπορεί να μειώσει την προσωπική ή κοινωνική αξία.
- ➔ Δυσκολία ταύτισης με άτομα που πάσχουν από σοβαρές ψυχικές ασθένειες.
- ➔ Αυτοστιγματισμός που συνδέεται με στερεότυπα, απαισιόδοξες πεποιθήσεις και χαμηλή εμπιστοσύνη στις προσωπικές δυνατότητες αντιμετώπισης δυσκολιών.

Οι στάσεις διαφέρουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης και την εξοικείωση με θέματα ψυχικής υγείας. Αυτό δείχνει πόσο σημαντικές είναι οι στοχευμένες και κατάλληλα προσαρμοσμένες παρεμβάσεις ενημέρωσης και ψυχοεκπαίδευσης. Σε αυτό το πλαίσιο, εύχρηστα και κατάλληλα για νέους ενημερωτικά δελτία και συγκεντρωτικοί οδηγοί διαθέσιμων πηγών στήριξης μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να κάνουν τα πρώτα βήματα προς την αναζήτηση βοήθειας.



**“Σε μικρές κοινότητες όπως τα χωριά, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι περιορισμένες και το στίγμα παραμένει έντονο, οι άνθρωποι εδώ εξακολουθούν να πιστεύουν ότι είσαι «τρελός». Αλλά για τις καθημερινές δυσκολίες, η κοινότητα μπορεί να προσφέρει πραγματική υποστήριξη... μέχρι τα προβλήματα να γίνουν πιο σοβαρά, οπότε και αποτυγχάνει”**

— Νέα αθλήτρια και προπονήτρια κολύμβησης



# ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ

Η έλλειψη εξειδικευμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας παραμένει μια συστημική πρόκληση στην Ελλάδα. Για τον λόγο αυτό, πολλές υπηρεσίες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε εθελοντές για να καλύψουν τις ανάγκες της κοινότητας. Παρότι ο εθελοντισμός δείχνει την ισχυρή αλληλεγγύη που υπάρχει σε πολλές τοπικές κοινωνίες, δεν μπορεί να αντικαταστήσει την υποστήριξη από εκπαιδευμένους επαγγελματίες, ιδιαίτερα σε πιο σύνθετες ή υψηλού κινδύνου περιπτώσεις.

**“Η υποστήριξη συχνά παρέχεται ανεπίσημα, μέσω της οικογένειας, των φίλων ή του χώρου εργασίας.”** — Νέα αθλήτρια και προπονήτρια κολύμβησης



## ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Αν και στην Ελλάδα υπάρχουν διάφοροι πόροι ψυχικής υγείας, δεν προωθούνται επαρκώς στους νέους με αποτέλεσμα να μην γνωρίζουν την ύπαρξη τους. Επιπλέον, η διαθεσιμότητα επικυρωμένων, τεκμηριωμένων ψηφιακών εργαλείων ψυχικής υγείας στην ελληνική γλώσσα παραμένει περιορισμένη. Η επέκταση των σχολικών πρωτοβουλιών πρόληψης και των προγραμμάτων ενημέρωσης θα μπορούσε να συμβάλει σημαντικά στην έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση στα ζητήματα ψυχικής υγείας των νέων.

**“Η ψυχολογική υποστήριξη εξακολουθεί να συνδέεται με την κρίση και όχι με την πρόληψη.”**

— Φοιτήτρια πανεπιστημίου

**“Η μεγαλύτερη πρόκληση δεν είναι η έλλειψη πόρων, αλλά το να γνωρίζουμε ποιές πηγές είναι αξιόπιστες”**

— Ψυχολόγος

# ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΧΙΟ



Αν και η Ελλάδα τα τελευταία χρόνια έχει εφαρμόσει μεταρρυθμίσεις στον τομέα της ψυχικής υγείας, η διαθεσιμότητα και η ποιότητα των υπηρεσιών ποικίλλουν σημαντικά από περιοχή σε περιοχή. Οι νησιωτικές και αγροτικές περιοχές εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες σε σχέση με τα μεγάλα αστικά κέντρα της ηπειρωτικής χώρας.

## ΤΟΠΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ: ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Η Χίος, ένα απομακρυσμένο νησί στο Βόρειο Αιγαίο, αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτών των ανισοτήτων. Ο πληθυσμός του νησιού, που διαμένει σε ημιαστικές και αγροτικές περιοχές, έχει περιορισμένη πρόσβαση σε εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Παράλληλα, οι υπηρεσίες συχνά λειτουργούν αποσπασματικά και πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ποιες επιλογές υποστήριξης υπάρχουν.

Σχολεία, ΜΚΟ και εθελοντικές πρωτοβουλίες λειτουργούν συχνά ως βασικά σημεία στήριξης, οργανώνοντας δράσεις ενημέρωσης και προσφέροντας άτυπη ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Παρά τις προσπάθειες αυτές, το στίγμα και η περιορισμένη ενημέρωση εξακολουθούν να επηρεάζουν την αναζήτηση βοήθειας από εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

## ΑΝΑΓΚΗ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΠΟΡΩΝ

Μετά την πανδημία COVID-19, τα ψηφιακά δεδομένα σε επίπεδο πληθυσμού προσφέρουν πρόσθετες πληροφορίες για τις αναδυόμενες ανάγκες. Αναλύσεις που χρησιμοποιούν το Google Trends δείχνουν μια αξιοσημείωτη αύξηση μετά την πανδημία στις αναζητήσεις που σχετίζονται με τη μοναξιά, τον θυμό και όρους αναζήτησης υποστήριξης, όπως ψυχολόγος, ψυχοθεραπεία, διαλογισμός και φάρμακα για το άγχος.

Αυτές οι τάσεις υποδηλώνουν αυξανόμενη συναισθηματική πίεση παράλληλα με αυξημένη προθυμία αναζήτησης βοήθειας, συχνά μέσω διαδικτυακών ή ανεπίσημων οδών.

Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία των σαφών, προσβάσιμων πληροφοριών και των ευκολότερων τρόπων πρόσβασης στη φροντίδα, ιδίως για τους νέους που μπορεί να αισθάνονται αβέβαιοι για το από πού να ξεκινήσουν ή να διστάζουν να απευθυνθούν σε επίσημες υπηρεσίες.



## ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ Η ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΤΟ ΖΗΤΗΜΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;

Σύντομο ιστορικό! Το σύστημα ψυχικής υγείας της Ελλάδας έχει υποστεί μεταρρυθμίσεις με στόχο τη μετάβαση από την ιδρυματική φροντίδα σε πιο αποκεντρωμένες, κοινοτικές υπηρεσίες.

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2021-2030 δίνει έμφαση στην αποκέντρωση και την κοινοτική φροντίδα. Ο νόμος 2716/1999 παραμένει ο ακρογωνιαίος λίθος της μεταρρύθμισης της ψυχικής υγείας, προωθώντας την αποϊδρυματοποίηση και την ανάπτυξη Κοινοτικών Κέντρων Ψυχικής Υγείας (ΚΨΥ).

Αρκετές πρωτοβουλίες υποστηρίζουν την ενίσχυση των υπηρεσιών και την ευαισθητοποίηση. Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (CAMHI), που υποστηρίζεται από το Υπουργείο Υγείας και το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, ενισχύει την παροχή υπηρεσιών και την επαγγελματική κατάρτιση σε εθνικό επίπεδο. Ταυτόχρονα, τα προγράμματα προαγωγής της υγείας του Υπουργείου Παιδείας ενσωματώνουν την ψυχική υγεία στα σχολεία.

Το πρόγραμμα «Συνταγογράφηση τέχνης», που ξεκίνησε το Υπουργείο Πολιτισμού, εισάγει πολιτιστικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες με θεραπευτικά οφέλη, προσφέροντας πιο προσιτά και μη στιγματιστικά σημεία εισόδου στην υποστήριξη ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου οι επίσημες υπηρεσίες είναι περιορισμένες.

## ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ — ΝΗΣΙΑ ΤΟΥ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Ένα σημαντικό παράδειγμα εθνικής πολιτικής που εφαρμόζεται σε τοπικό επίπεδο είναι το Πρόγραμμα Ψυχικής Ενδυνάμωσης για Παιδιά και Νέους Ενήλικες στο Βόρειο Αιγαίο, το οποίο διευθύνεται από το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου. Το πρόγραμμα προσφέρει βιωματικά εργαστήρια σε νησιά όπως η Χίος, η Σάμος, η Λέσβος, η Λήμνος και τα Ψάρα.

Οι δράσεις συνδυάζουν δραστηριότητες για νέους, ενημέρωση της κοινότητας και υποστήριξη γονέων. Παράλληλα, ευθυγραμμίζονται με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Ψυχική Υγεία 2021–2030, επεκτείνοντας δράσεις πρόληψης και ενδυνάμωσης σε απομακρυσμένες νησιωτικές περιοχές.

## ΚΕΝΑ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Παρά τις παραπάνω πρωτοβουλίες, η δυναμικότητα του συστήματος παραμένει περιορισμένη.

Συγκριτικά δεδομένα από 28 ευρωπαϊκές χώρες δείχνουν ότι η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στις χώρες με τη χαμηλότερη κάλυψη υπηρεσιών ψυχικής υγείας για παιδιά και εφήβους. Αυτό δείχνει ότι εξακολουθεί να υπάρχει σημαντική απόσταση ανάμεσα στις πολιτικές δεσμεύσεις και στην πραγματική παροχή υπηρεσιών.



Οι γεωγραφικές ανισότητες είναι ιδιαίτερα έντονες:



**περίπου 75%**  
των παιδοψυχιάτρων  
συγκεντρώνεται στην Αττική  
και την Κεντρική Μακεδονία.

Περιοχές όπως το Βόρειο Αιγαίο παραμένουν σημαντικά υποστελεχωμένες.

Στην πράξη, συχνά ένας μόνο ειδικός καλείται να καλύψει ολόκληρη την περιοχή, γεγονός που περιορίζει σημαντικά την πρόσβαση των νέων που ζουν στα νησιά.



## ΤΟΠΙΚΑ ΚΕΝΑ ΣΤΗ ΧΙΟ

Παρά τις συνεχιζόμενες μεταρρυθμίσεις, εξακολουθούν να υπάρχουν αρκετές ανισότητες σε τοπικό επίπεδο. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγονται: η έλλειψη παιδοψυχιάτρων και ψυχολόγων, η περιορισμένη συχνότητα και συνέχεια των παρεμβάσεων ψυχικής υγείας στα σχολεία, οι δράσεις πρόληψης και ενημέρωσης που βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε ΜΚΟ και εθελοντικές πρωτοβουλίες, η περιορισμένη ανάπτυξη υπηρεσιών τηλεψυχικής υγείας και ο μικρός αριθμός αξιόπιστων ψηφιακών εργαλείων ψυχικής υγείας στα ελληνικά.

Ταυτόχρονα, το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό εμπόδιο τόσο για την αναζήτηση βοήθειας όσο και για την κοινωνική ένταξη.

# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το Youth Leadership Programme χρηματοδοτείται από το **Rare Impact Fund** και έχει στόχο να ενισχύσει τη φωνή των νέων στο Mental Health Europe και πέρα από αυτό. Σκοπός του είναι να δημιουργήσει ένα δίκτυο νέων ανθρώπων που θέλουν να φέρουν κοινωνική και πολιτισμική αλλαγή γύρω από την ψυχική υγεία. Μέσα από τη δράση τους, οι νέοι ηγέτες συμβάλλουν στο να αλλάξει ο τρόπος που μιλάμε για την ψυχική υγεία, να αμφισβητηθεί το στίγμα και να διεκδικηθεί ουσιαστική υποστήριξη στα σχολεία, στις δομές φροντίδας και στην ευρύτερη κοινότητα.

Η ενεργή συμμετοχή των νέων στη διαμόρφωση πολιτικών και στις κοινωνικές διαδικασίες είναι απαραίτητη για να χτιστεί μια πιο δίκαιη κοινωνία, όπου η ψυχική υγεία όλων μπορεί πραγματικά να υποστηρίζεται.

Για την περίοδο **2025-2026**, το πρόγραμμα επικεντρώνεται σε δράσεις συμμετοχής που υλοποιούνται από νέους ηγέτες τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε τοπικό επίπεδο, με στόχο την υποστήριξη της ψυχικής υγείας παιδιών και νέων ηλικίας **12-25 ετών**.

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο αποτελεί μέρος του Προγράμματος Ηγεσίας Νέων. Αν και αναφέρεται στο εθνικό πλαίσιο, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στο νησί της Χίου, αντανακλώντας την τοπική πραγματικότητα και τις εμπειρίες των νέων που ζουν εκεί. Στόχος του είναι να χαρτογραφήσει υπηρεσίες και πρωτοβουλίες υποστήριξης ψυχικής υγείας που είναι **φιλικές προς τους νέους και εύκολα προσβάσιμες**. Έτσι, οι νέοι μπορούν πιο εύκολα να βρουν υποστήριξη προσιτή, χωρίς κριτική διάθεση και εύκολα προσεγγίσιμη, ειδικά σε στιγμές που τα πράγματα μοιάζουν πολύ δύσκολα για να τα αντιμετωπίσει κανείς μόνος του.



@mentalhealthyouthleadership

rare impact fund



Mental  
Health  
Europe

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- European Society of Child and Adolescent Psychiatry. (n.d.). Greek child psychiatry fights back to survive the crisis.
- Konstantakopoulos, G., Pikouli, K., Ploumpidis, D., Bougonikolou, E., Kouyanou, K., Nystazaki, M., & Economou, M. (2019). The impact of unemployment on mental health examined in a community mental health unit during the recent financial crisis in Greece. *Psychiatriki*, 30(4), 281–290.
- Koumoula, A., Marchionatti, L. E., Karagiorga, V. E., Schafer, J. L., Balikou, P., Mitropoulou, A., Serdari, A., Moschos, G., Athanasopoulou, L., Basta, M., Simioni, A., Vicenzi, J., Kapsimalli, E., Tzotzi, A., Mitroulaki, S., Papanikolaou, K., Triantafyllou, K., Moustaka, D., Saxena, S., & Evans-Lacko, S. (2024). Understanding priorities and needs for child and adolescent mental health in Greece from multiple informants: An open resource dataset. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(11), 3649–3665.
- Koutra, K., Pantelaiou, V., & Mavroeides, G. (2023). Why don't young people seek help for mental illness? A cross-sectional study in Greece. *Youth*, 3(1), 157–169.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ➔ Marchionatti, L. E., Schafer, J. L., Karagiorga, V. E., Balikou, P., Mitropoulou, A., Serdari, A., Moschos, G., Athanasopoulou, L., Basta, M., Simioni, A., Vicenzi, J., Kapsimalli, E., Tzotzi, A., Mitroulaki, S., Papanikolaou, K., Triantafyllou, K., Moustaka, D., Saxena, S., Evans-Lacko, S., Androutsos, C., . . . Kotsis, K. (2024). The mental health care system for children and adolescents in Greece: A review and structure assessment. *Frontiers in Health Services*, 4, Article 1470053.
- ➔ Parpoula, C., Stalikas, A., & Diamanti, F. (2024). Assessing signs of mental health issues in Greece during the pandemic via Google Trends data analysis. *Psychology*, 15(8), 1356–1373.

