

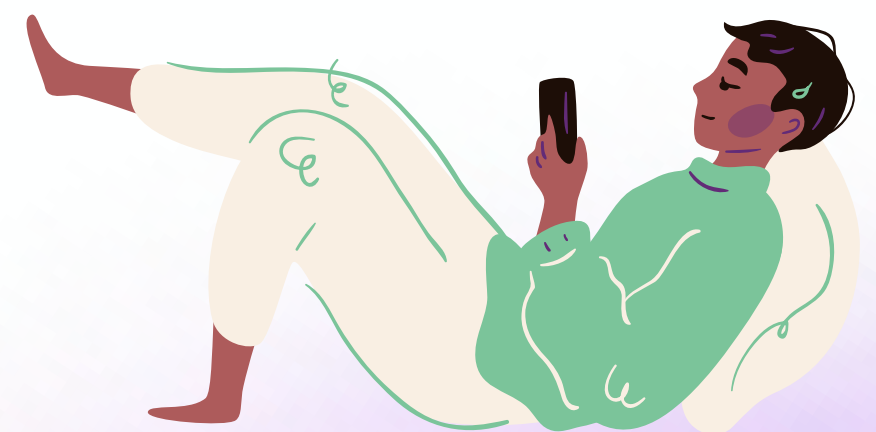
# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 3



## Συλλογή πρακτικών διαχείρισης άγχους

Γιατί μια συλλογή; Για να αναδείξουμε **βασικούς πόρους και στρατηγικές** που βοηθούν τους νέους να διαχειριστούν το άγχος και να ενισχύσουν την ψυχική τους υγεία. Παρουσιάζουμε εργαλεία όπως **εφαρμογές ψυχικής υγείας, προγράμματα κοινότητας και πρωτοβουλίες στον χώρο εργασίας** που ενδυναμώνουν τη νεολαία να δώσει προτεραιότητα στην ευημερία και να ζήσει ισχυρές και ισορροπημένες ζωές.

Η Συλλογή θα είναι διαθέσιμη σε **5 γλώσσες (Αγγλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Τσέχικα και Ουγγρικά).**



Θα μάθετε για καινοτόμους πόρους ψυχικής υγείας σε όλη την Ευρώπη, όπως:

- μια πολυγλωσσική εφαρμογή στην Τσεχία για ανακούφιση από το άγχος
- συναρπαστικά podcasts ψυχικής υγείας από την Κύπρο
- λογαριασμούς κοινωνικών μέσων που επικεντρώνονται στη διαχείριση άγχους στη Γαλλία
- την φιλανθρωπική οργάνωση Lust for Life στην Ιρλανδία
- το Κέντρο Ημέρας Εργαζομένων Ψυχικής Υγείας Θάλπος στην Ελλάδα
- το παιχνίδι καρτών αυτογνωσίας Mental Focus στην Ουγγαρία Και πολλά άλλα!



Το έργο EMERGE Youth στοχεύει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που σχετίζονται με το άγχος, ενδυναμώνοντας τους νέους Ευρωπαίους με ζωτικά εργαλεία διαχείρισης άγχους για να περιηγηθούν στις δυσκολίες και να ευδοκιμήσουν στις μελλοντικές τους καριέρες.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth