

**«Μη μου λες  
να χαλαρώσω!»**

Συζητάμε για το  
άγχος και το στρες  
στην εφηβεία

**ΕΙΣΑΙ**

**13 - 17**

**ΕΤΩΝ;**

**ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ  
ΝΑ ΣΥΖΗΤΑΣ ΜΕ  
ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ ΣΟΥ  
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ  
ΘΕΜΑΤΑ;**

**ΕΧΕΙΣ ΓΝΩΜΗ  
ΓΙΑ ΟΣΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ  
ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ;**

**ΨΗΝΕΣΑΙ  
ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙΣ  
ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΟΠΟΥ  
ΘΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΑ  
ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΘΑ  
ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ  
ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ;**

Αν ναι, κάνε αίτηση για να συμμετέχεις  
στην Ημέρα Διαλόγου με θέμα  
«Μη μου λες να χαλαρώσω! -  
Συζητάμε για το άγχος και το στρες στην  
εφηβεία».

> **Κυριακή 5 Μάρτη, 12.00 - 5.00μμ**  
(με διάλειμμα φαγητού)

> **Πολύκεντρο του Δήμου Ηρακλείου (Οδός Κοραή)**

Συμπλήρωσε την αίτηση που θα βρεις **[ΕΔΩ](#)**  
μέχρι τις **22 Φεβρουαρίου**.

Στη συνάντηση θα συμμετέχουν 25 έφηβοι από  
διάφορα σχολεία. Η επιλογή θα γίνει με κριτήρια  
συμπεριληπτικότητας ώστε να υπάρχει  
η μεγαλύτερη δυνατή αντιπροσώπευση για όλες  
και όλους τους εφήβους.

Η Ημέρα Διαλόγου διοργανώνεται από την Πρωτοβουλία  
για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων και συντονίζεται  
από τον Γιώργο Μόσχο, πρώην Συνήγορο του Παιδιού.

**ΕΛΑ  
ΝΑ ΑΝΤΑΛΛΑΞΟΥΜΕ  
ΑΠΟΨΕΙΣ, ΝΑ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ  
ΟΜΑΔΙΚΑ, ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ  
ΜΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΨΥΧΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ, ΝΑ ΜΑΣ ΠΕΙΣ  
ΤΙΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΟΥ!**

Ερωτήσεις &  
πληροφορίες:  
[yesinfo@camhi.gr](mailto:yesinfo@camhi.gr)  
Θα ενημερωθείς  
για τη συμμετοχή σου  
την 1η Μαρτίου!



Child & Adolescent  
Mental Health  
Initiative

Πρωτοβουλία  
για την Ψυχική Υγεία  
Παιδιών & Εφήβων