

Αθλητισμός ενώνει

Δεν ξεχωρίζει

ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. "ΕΔΡΑ"



Ποδόσφαιρο και ψυχική υγεία



έδρα

Σιάκης Ορέστης
PT, BSc, MSc

- Το ποδόσφαιρο μπορεί να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και την αμφισβήτηση του στίγματος που σχετίζεται με την ψυχική ασθένεια.
- Το ποδόσφαιρο μπορεί ,να δημιουργήσει κοινωνικές συνδέσεις και να αμφισβητήσει το στίγμα και τα αρνητικά στερεότυπα σχετικά με την ψυχική ασθένεια.
- Το ποδόσφαιρο, ως μορφή σωματικής άσκησης, έχει αποδειχθεί ότι έχει πολυάριθμα οφέλη για την ψυχική υγεία. Η τακτική άσκηση, όπως το ποδόσφαιρο, μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει στην απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες είναι φυσικοί ενισχυτές της διάθεσης που μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία.

**Το Ποδόσφαιρο ως
Συνταγή για την
Ψυχική Υγεία: Πώς
η Αγάπη για το
Παιχνίδι μπορεί να
Ενισχύσει την
Αυτοεκτίμηση και
την Ευημερία**



Το ποδόσφαιρο μπορεί να προσφέρει την αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα ή αποκομμένα από τους άλλους.



έδρα

Το ποδόσφαιρο μπορεί να βοηθήσει στην αμφισβήτηση αρνητικών στερεοτύπων και παρανοήσεων σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες, επιδεικνύοντας τη δύναμη και την ανθεκτικότητα των αθλητών που έχουν αντιμετωπίσει προκλήσεις ψυχικής υγείας



Το παιχνίδι ποδοσφαίρου μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν σημαντικές ψυχολογικές δεξιότητες όπως ο καθορισμός στόχων, η επιμονή και η αυτοπειθαρχία.

Το ποδόσφαιρο μπορεί επίσης να προσφέρει μια αίσθηση κοινότητας και κοινωνικής υποστήριξης, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας. Η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα μπορεί να καλλιεργήσει την αίσθηση του ανήκειν, της σύνδεσης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να οικοδομήσουν σχέσεις και να αισθάνονται υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές.

Τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήγαγε για 3η
συνεχόμενη χρονιά ο φορέας ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ,
ανέδειξαν την σημαντικότητα του ποδοσφαίρου
τόσο για τους λίπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας
όσο και για τους επαγγελματίες



έδρα



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Το «Πανελλήνιο Πρωτάθλημα για την ψυχική υγεία», υλοποιείται από την ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ και τη Διεύθυνση Ποδοσφαίρου της Ε.Π.Ο. Αποτελεί πρωτοβουλία των δύο οργανισμών μετά την συνεργασία τους στην 1η Ευρωπαϊκή Αθλητική διοργάνωση για την ψυχική υγεία με τον τίτλο Events to 2018 που διοργάνωσε η Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. "ΕΔΡΑ" στην Αθήνα.



+ 500
συμμετέχοντες

**Εκπαίδευση
Επαγγελματιών
Ψυχικής Υγείας**



**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ
ΑΝΑΓΚΩΝ**

Προετοιμασία και εκπαίδευση του εξειδικευμένου προσωπικού και των ομάδων των συμμετεχόντων φορέων ψυχικής υγείας, καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς

Η ΕΡΕΥΝΑ

Στο 3ο Πρωτάθλημα, για την ποδοσφαιρική περίοδο 2023, συμμετείχαν 19 Δομές Ψυχικής Υγείας



+180
συμμετέχοντες

Η Διαδρομή του Πρωταθλήματος



2018



2021

1^η, αξιολόγηση Ικανοποίησης των ληπτών και των Επαγγελματιών μέσω έρευνας

+

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για τους Επαγγελματίες βασισμένο στις ανάγκες τους



2023

3^ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και Διεξαγωγή Έρευνας καθόλη την διάρκεια της χρονιάς



2019

1^ο Πανελλήνιο πρωτάθλημα στο οποίο συμμετείχαν είκοσι ομάδες φορέων ψυχικής υγείας από όλη την Ελλάδα, απαρτιζόμενες από 182 λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και επαγγελματίες



2022

2^ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και Διεξαγωγή Έρευνας καθόλη την διάρκεια της χρονιάς

Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

79%

ΕΠΑΝΑΛΗΨΙΜΟΤΗΤΑ (συμμετοχή και στην προηγούμενη διοργάνωση)

93%

Ικανοποίηση στη συνεργασία με το φορέα διοργανωτή

93%

Ικανοποίηση στη συνεργασία με την ΕΠΟ

91,4%

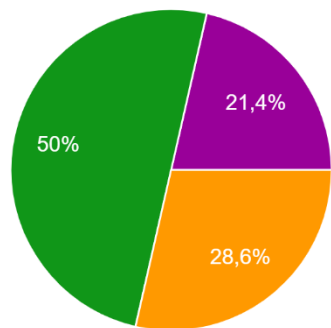
Ένταξη αθλητισμού στο πρόγραμμα

66,7%

Ένταξη του ποδοσφαίρου στο πρόγραμμα

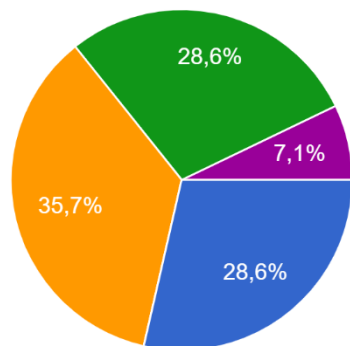
Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ



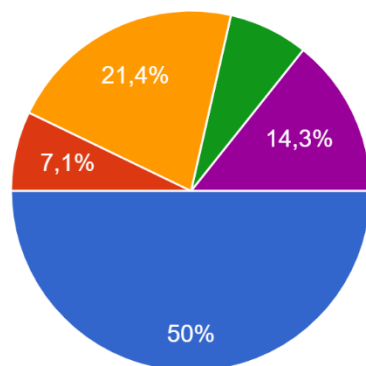
Εφικτή η διοργάνωση του αθλήματος στο ποδοσφαίρο στη μονάδα σας

- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



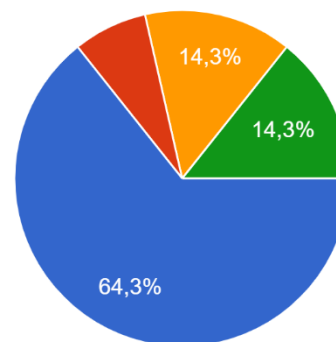
Δυσκολίες που αντιμετωπίσατε για να το οργανώσετε πόσο μεγάλες ήταν

- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



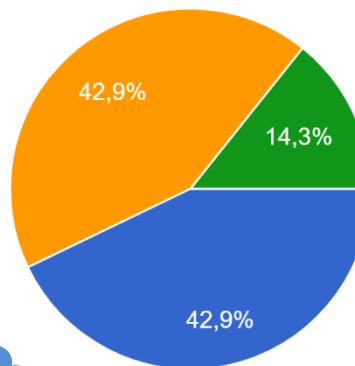
Πρόβλημα εύρεσης χώρου άθλησης

- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



Τεχνικά προβλήματα

- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



Εργασιακό άγχος σε σχέση με τον σχεδιασμό

- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΟ ΑΠΟΤΥΜΩΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

100%



ΕΝΕΡΓΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΕΜΠΛΟΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ
ΛΗΠΤΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

95%



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΒΑΘΜΟΣ
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

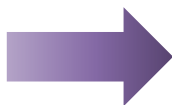
92,8%



ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΝΕΔΕΙΞΑΝ ΤΟΝ
ΒΑΘΜΟ ΑΥΞΗΣΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΛΗΠΤΩΝ ΤΟΥΣ

92,8%



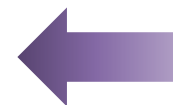
ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ

ΣΤΗ ΖΩΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΞΥΠΗΡΕΤΟΥΜΕΝΩΝ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

100%



ΤΙ ΑΝΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ



Μέσα από τη συμμετοχή μου στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Ψυχικής Υγείας, ανέπτυξα δεξιότητες συνεργασίας, βελτίωσα την ομαδική μου επικοινωνία και ενισχύθηκε η ικανότητά μου να διαχειρίζομαι σε περιόδους πίεσης. Αυτές οι εμπειρίες συνέβαλαν θετικά στον επαγγελματικό μου χαρακτήρα και ανέδειξαν τη σημασία της συμμετοχής σε κοινωνικές πρωτοβουλίες για την προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη.

Ενδυνάμωση, ποιότητα ζωής, βελτίωση ψυχοσωματικής υγείας, κοινωνικότητα.

Άσκηση, ευεξία, κοινωνικοποίηση, αποστιγματισμός



έδρα

ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΟΛΩΝ ΜΕΣ ΤΗΝ ΧΡΟΝΙΑ

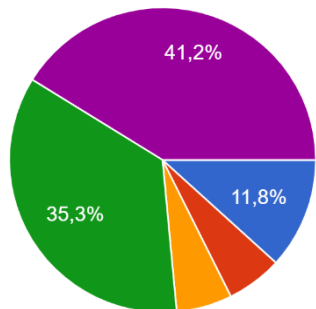
Με βοήθησε πολύ να συνδεθώ με την ομάδα μου και να τους γνωρίσω καλύτερα μέσα από την αθλητική διαδικασία.

Πέραν της ψυχικής ανάτασης και διάθεσης που αυξήθηκε ειδικά μετρά το πέρας της διοργάνωσης και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων εννοείται, το γεγονός πως αναμένουν την επόμενη διοργάνωση και συζητούν για αυτή όλο το χρόνο είναι το μεγαλύτερο όφελος για όλους. Τρομερό αντίκτυπο και επίδραση στη μνήμη και ανάμνηση τους έχει το όλο εγχείρημα. Πολλά συγχαρητήρια για ακόμα μια φορά για αυτή την πρωτοβουλία!

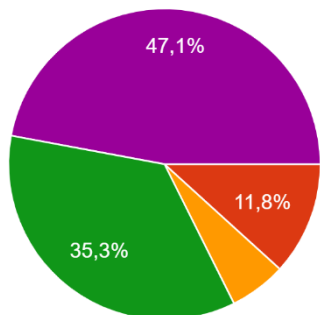
Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ

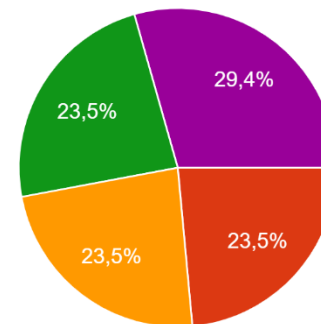


ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ

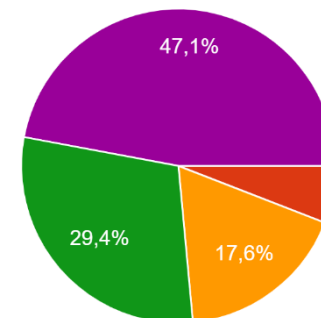


- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

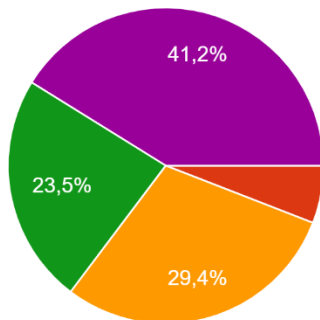
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ



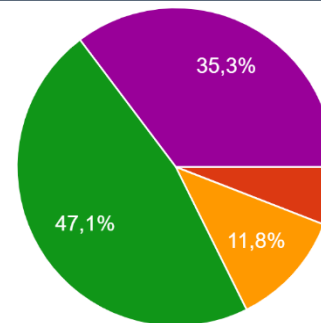
ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΜΝΗΣΗ



ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΛΗΠΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΤΙ ΑΝΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΛΗΠΤΕΣ





έδρα

Η ΑΘΛΗΣΗ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗΝ ΨΥΧΗ



Φτιάξαμε αναμνήσεις με το κύπελο εξέδρας που κερδίσαμε

Βρήκα μια λύση στα ενδιαφέροντα μου και μια ανάδειξη των αξιών μου

Ενισχύθηκε η αυτοπεποίθηση μας

Περισσότερη αυτοπεποίθηση, κοινωνικοποίηση, φιλικές σχέσεις, άθληση στην καθημερινότητα.

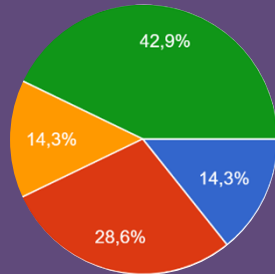
Κοινωνικοποίηση, ενδυνάμωση, ικανοποίηση

Θετική ενέργεια και καλή ψυχολογία

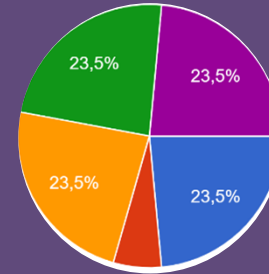
ΤΟ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ



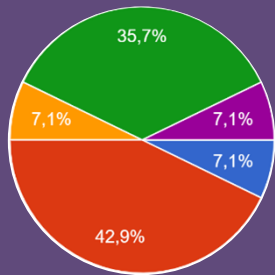
Αντίκτυπο της προσπάθειας στην τοπική κοινωνία (επαγγελματίες)



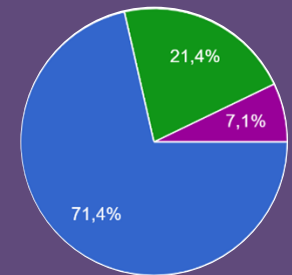
Αντίκτυπο της προσπάθειας στην τοπική κοινωνία (λήπτες)



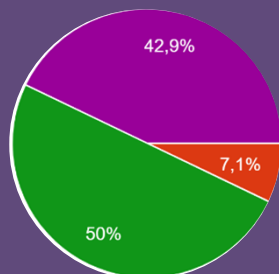
Αντίκτυπο σε άλλους φορείς



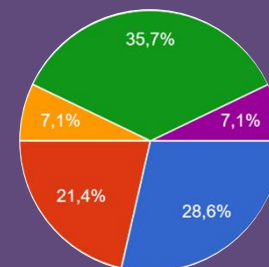
Συνέντευξη σε Τοπικό Κάνάλι ή Web TV



Προβολή στα social media του φορέα



Προβολή από Τοπικό Τύπο



- ΟΧΙ/ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ
- ΜΕΤΡΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ



Αναμνηστικό

Για τη συμμετοχή σου
στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου
για την Ψυχική Υγεία.





έδρα

Πάρε τη
διαφορετικότητα
σου και κάνε την τη
μεγαλύτερη αρετή σου.
Θα είναι αυτό
που άλλοι δεν έχουν!

Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε. - Οικοτροφεία Αίας - Δίας - Λιβαδειά