



20
23

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Εισαγωγή στις έννοιες ψυχικής υγείας, της ευημερίας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης – Αποϊατρικοποίηση της ψυχικής υγείας	3
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Προβλήματα και δυσκολίες στην παιδική ηλικία: Ειδικές περιπτώσεις και πρώιμα σημεία	5
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Εντοπισμός και ανίχνευση ζητημάτων ψυχικής υγείας στο σχολείο (Screening tools)	9
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Προσέγγιση και παρέμβαση για έκτακτες καταστάσεις	10
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	12



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ένας στους τέσσερις εφήβους στην Ευρώπη έχει ψυχοκοινωνικά προβλήματα¹. Τα αισθήματα πίεσης λόγω της σχολικής εργασίας έχουν αυξηθεί στο ένα τρίτο των ευρωπαϊκών χωρών. Ταυτόχρονα, παράγοντες όπως η παγκόσμια ύφεση, η αντιμετώπιση των προσφυγικών και των μεταναστευτικών ροών, αλλά και η πανδημία COVID-19 έχουν επίσης επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των πιο ευάλωτων μαθητών. Τα αυξημένα φαινόμενα εκφοβισμού εντός των σχολείων έχουν ενισχύσει περαιτέρω την ανάγκη έγκαιρης παρέμβασης για την υποστήριξη των θυμάτων. Μαθητές που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά και θρησκευτικά υπόβαθρα έχουν αυξηθεί στα σχολεία τόσο της Ελλάδας όσο και της Κύπρου, ως αποτέλεσμα των τελευταίων προσφυγικών και μεταναστευτικών ροών. Η συνύπαρξη των διαφορετικών κοινοτήτων παρουσιάζει πρόσθετες προκλήσεις.

Σε αντίθεση με άλλες χώρες της ΕΕ, η Ελλάδα και η Κύπρος δεν διαθέτουν θεσμικό φορέα υπεύθυνο για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση των ψυχοκοινωνικών αναγκών μέσα στη σχολική κοινότητα, ούτε διαθέτουν στρατηγικές ανωτάτου επιπέδου και άλλα μέτρα πολιτικής για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων, συμπεριλαμβανομένων μέτρων πρόληψης αυτοκτονιών.

Ο οδηγός αυτός ετοιμάστηκε μέσα στα πλαίσια του έργου O.P.EN και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και εξηγεί γιατί και πως οι εκπαιδευτικοί μπορούν σε συνεργασία με όλους εκείνους που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την λειτουργία του σχολικού περιβάλλοντος να:

- Προάγουν την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων
- Δημιουργήσουν σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά και τους εφήβους
- Παρέχουν συμβουλευτική σε θέματα ψυχικής υγείας
- Εντοπίζουν έγκαιρα τα κυριότερα προβλήματα ψυχικής υγείας
- Χρησιμοποιούν υποστηρικτικά εργαλεία για την προώθηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών και των εφήβων.

Σκοπός είναι να παρασχεθούν πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση και υποστήριξη παιδιών και εφήβων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες όπως είναι η κοινωνική απομόνωση, οι διατροφικές διαταραχές, ο σχολικός εκφοβισμός και προβλήματα ψυχικής υγείας όπως είναι η κατάθλιψη, η χρήση ουσιών και οι κρίσεις πανικού. Είναι ειδικά σχεδιασμένος ώστε να χρησιμοποιείται ως πηγή πρακτικής βοήθειας σε συνδυασμό με τα εργαλεία που έχουν καταγραφεί μέσα στα πλαίσια του έργου O.P.EN και τα οποία αναφέρονται στο τέλος του οδηγού.

Οι εταίροι του προγράμματος O.P.EN τονίζουν ότι ο οδηγός δεν έχει σκοπό να προετοιμάσει κάποιον για τη διάγνωση και τη θεραπεία της ψυχικής ασθένειας. Προορίζεται όμως ως ένα γενικότερο εργαλείο, ένας οδικός χάρτης, για να βοηθήσει όσους βρεθούν δίπλα σε έναν παιδί ή έφηβο που βιώνει τα παραπάνω, να αξιολογήσει ένα πρόβλημα και να διακρίνει αν χρειάζεται επαγγελματική παρέμβαση.

¹Adolescent Mental Health in the European Region (WHO). Διαθέσιμο σε: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/383891/adolescent-mh-fs-eng.pdf

Το έργο O.P.EN πραγματοποιείται στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης και ο γενικός στόχος του είναι η προώθηση ενός υγιούς και ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος. Συγκεκριμένα, στοχεύει στην ικανότητα/ενδυνάμωση των εμπλεκόμενων φορέων του σχολείου για τον εντοπισμό και τη διαχείριση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

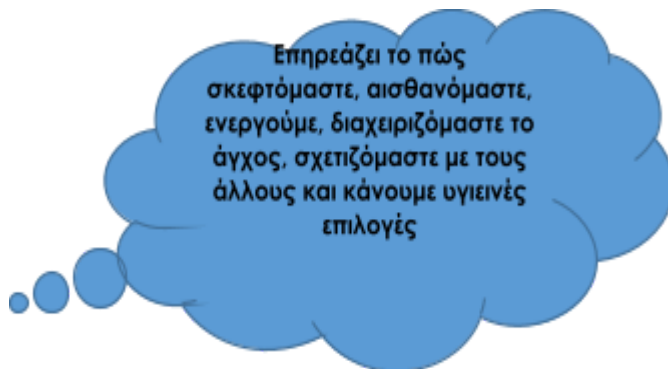
ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Εισαγωγή στις έννοιες ψυχικής υγείας, της ευημερίας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης – Αποϊατρικοποίηση της ψυχικής υγείας

Οι εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που σε μεγάλο βαθμό καλούνται να σηκώσουν τον ψυχικό πόνο των εφήβων και να λειτουργήσουν ως αποδέκτες επώδυνων συναισθημάτων (του άγχους, του φόβου, της επιθετικότητας, του θυμού, της απόγνωσης κ.λ.π). Με τον τρόπο αυτό οι έφηβοι παίρνουν το μήνυμα σε συναισθηματικό επίπεδο, χωρίς λόγια και κηρύγματα, ότι εφόσον κάποιος άλλος μπορεί να σηκώσει αυτό το βάρος, τότε αυτό δεν είναι τόσο φοβερό και απειλητικό.



Οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί παρόλο που δεν είναι εκπαιδευμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να εντοπίσουν παιδιά που χρειάζονται υπηρεσίες ψυχικής υγείας και να συνεργαστούν με το σχολικό προσωπικό ψυχικής υγείας και να βοηθήσουν τα παιδιά ή τις οικογένειες να μάθουν και να αποκτήσουν πρόσβαση σε βοηθητικό υλικό ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας.

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει την:



Στα παιδιά και τους εφήβους, προκύπτει από την αλληλεπίδραση σωματικών, ψυχολογικών, γνωστικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και πνευματικών πτυχών που επηρεάζουν την ικανότητα του παιδιού και του εφήβου να μεγαλώνει, να μαθαίνει, να κοινωνικοποιείται και να αναπτύσσεται στο μέγιστο των δυνατοτήτων του

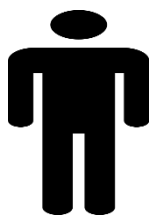
Εφηβεία

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο πρόκλησης για τους εκπαιδευτικούς. Τα παιδιά περνούν μέσα από διάφορες ταραχώδεις μεταβάσεις που χαρακτηρίζουν την εφηβεία -σωματικές, συναισθηματικές, ορμονικές, σεξουαλικές, κοινωνικές, διανοητικές- οι πιέσεις και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μπορεί πολύ εύκολα να φαίνονται συντριπτικά. Για πολλούς

εφήβους, αυτές και άλλες πιέσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ένα ή περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Ο Ρόλος του εκπαιδευτικού

Στην εποχή μας το επάγγελμα του εκπαιδευτικού περιορίζεται κυρίως στη μετάδοση της γνώσης. Πάνω σε αυτή τη βάση, επιπλέον επιμορφώσεις πάνω στη ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων, ανακατευθύνουν και βοηθούν την προσωπική μέριμνα του εκπαιδευτικού και ενισχύουν την καλλιέργεια και ανάπτυξη της ενσυναίσθησης πάνω σε θέματα ψυχικής υγείας.



Είδη της «Δύναμης»

«**Δύναμη Επί**» σημαίνει την εξουσία που ένα άτομο ή ομάδα ασκεί για τον έλεγχο ενός άλλου προσώπου ή ομάδας, το οποίο παρατηρείται και μέσα στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος.



«**Δύναμη Εντός**» είναι η δύναμη που πηγάζει από το εσωτερικό του εαυτού μας, όταν αναγνωρίζουμε την ίση ικανότητα σε όλους να επηρεάσουν θετικά τη δική μας ζωή και την Κοινότητα.

«**Δύναμη Με**» είναι η δύναμη που εκδηλώνεται όταν δύο ή περισσότεροι άνθρωποι ενώνονται για να κάνουν κάτι που δεν θα μπορούσαν να κάνουν μόνοι.



«**Δύναμη Σε**» είναι η πίστη και οι δράσεις που τα άτομα και οι ομάδες χρησιμοποιούν για να δημιουργήσουν θετικές αλλαγές.

Οι παράγοντες μιας επιτυχημένης συμβουλευτικής-σχέσης εμπιστοσύνης είναι :

• η « ζεστασιά »

• η « άνευ όρων θετική εκτίμηση »

• η « ενσυναίσθηση »

• η « γνησιότητα »

• ο « σεβασμός »

• η « κατανόηση »

• « να είναι κανείς ο εαυτός του »

"Σε ευχαριστώ που μου το είπες." → Χτίζει μία σχέση

"Σε πιστεύω." → Χτίζει σχέση εμπιστοσύνης

"Λυπάμαι που σου συνέβη αυτό." → Εκφράζουμε ότι συμπάσχουμε

"Δε φταις εσύ." → Μη επικριτικό

"Είναι πολύ γενναίο εκ μέρους σου που το συζητάς μαζί μου." → καθησυχαστικό και ενδυναμωτικό



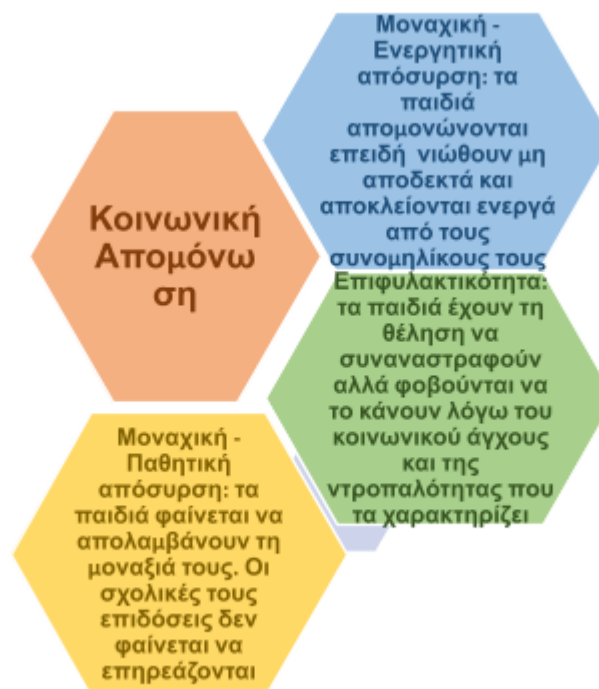
Πρωθείστε και προτείνετε στους γονείς την ανοιχτή συζήτηση για θέματα ψυχικής υγείας με το παιδί και τον παιδίατρο του.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα εισαγωγικό βίντεο για τη ψυχική υγεία στον εξής σύνδεσμο:

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Προβλήματα και δυσκολίες στην παιδική ηλικία: Ειδικές περιπτώσεις και πρώιμα σημεία

Κοινωνική Απομόνωση

Αναφέρεται στην κατάσταση κατά την οποία το παιδί αποσύρεται από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, κυρίως με τους συνομηλίκους του, εκδηλώνοντας μια μοναχική συμπεριφορά. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τους διαφορετικούς τύπους καθώς και τα προειδοποιητικά σημάδια ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά.



Διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές δεν αφορούν απλά και μόνο μία ανησυχία για την εικόνα του σώματος που καταλήγει να γίνεται εμμονή αλλά είναι αποτέλεσμα μια πολύπλοκης αντίδρασης μεταξύ ψυχολογικών, κοινωνικών, βιολογικών, συμπεριφοριστικών και γενετικών παραγόντων. Έχοντας ως κοινό παρονομαστή τη συναισθηματική δυσφορία, τη διαταραγμένη σχέση του ατόμου με το φαγητό και συνήθως τις έντονες αυξομειώσεις στο βάρος οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία του εφήβου.



Τα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που σχετίζονται με την διατροφή απασχολούν στατιστικά κατά κύριο λόγο το γυναικείο φύλο, χωρίς ωστόσο να αποκλείεται και το ανδρικό φύλο. Η ηλικία έναρξης τοποθετείται μεταξύ 16-24 ετών (με μέση τιμή ηλικίας έναρξης τα 19 έτη). Η επικράτηση στον πληθυσμό κυμαίνεται στα νεαρά κορίτσια στο 1-1.5%.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα πρόσφατο σχετικό βίντεο για τις διατροφικές διαταραχές στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.youtube.com/watch?v=MsSXh1BxLjE>

Κατάθλιψη

Η κλινική κατάθλιψη είναι μια σοβαρή ιατρική κατάσταση που απαιτεί άμεση θεραπεία.

Διαγνωστικά Κριτήρια

- ✓ Θλιμμένη διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας
- ✓ Σημαντικά μειωμένο ενδιαφέρον ή ικανοποίηση σε όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες Σημαντική απώλεια βάρους, ενώ το άτομο δε βρίσκεται σε δίαιτα
- ✓ Αϋπνία ή υπερυπνία σχεδόν κάθε μέρα
- ✓ Ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση σχεδόν κάθε μέρα
- ✓ Κόπωση ή απώλεια ενέργειας σχεδόν κάθε μέρα
- ✓ Αισθήματα αναξιότητας ή υπερβολικής ενοχής
- ✓ Ελαττωμένη ικανότητα του ατόμου να σκεφτεί, να συγκεντρωθεί, να πάρει αποφάσεις
- ✓ Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου (όχι μόνο φόβος θανάτου)

Χρήση ουσιών

Εκτός από την πίεση των συνομηλίκων, τα ζητήματα ψυχικής υγείας μπορούν να οδηγήσουν τους εφήβους όχι μόνο να πειραματιστούν με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, αλλά και να χρησιμοποιούν ουσίες για «αυτοίαση».

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει:

Να είναι σε εγρήγορση για κακή χρήση συνταγογραφούμενων και μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων: Οι έφηβοι επίσης συχνά κάνουν κατάχρηση μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων για τον βήχα και το κρυολόγημα.

Πιθανά χαρακτηριστικά του “θύτη”

- Εξωστρεφής προσωπικότητα
- Υπερβολικά θετική αυτοεικόνα που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, ναρκισσισμός
- Έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης
- Μη αποδοχή του “διαφορετικού”, έκδηλη ρητορική μίσους προς αυτό
- Χειριστικότητα
- Εκλογίκευση των πράξεών του και αποποίηση ευθυνών

Πιθανά χαρακτηριστικά του “θύματος”

- Παθητικά θύματα: ανασφάλεια, μοναχικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση
- «Προκλητικά» θύματα: αδεξιότητα, υπερβολικός αυθορμητισμός, υπερκινητικότητα με δυσκολία συγκέντρωσης
- Μειονότητες: ανήκουν σε διαφορετική εθνότητα, θρησκευτική ομάδα, έχουν κάποια αναπηρία, διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό, κλπ.

Σχολικός εκφοβισμός

Είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι όποιος εμπλέκεται σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού, ακόμα και το παιδί που έχει το ρόλο του θύτη, είναι θύμα μιας ευρύτερης και άδικης

μεταχείρισης η οποία δεν ανταποκρίνεται στην εύθραυστη φύση της ηλικίας του. Και στις δύο περιπτώσεις, του θύματος και του θύτη επομένως, ενυπάρχει ένα ψυχικό τραύμα το οποίο πρέπει να αναγνωριστεί σε πρώτη φάση και να δοθεί η κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη. Οι εκπαιδευτικοί και γενικότερα οι ενήλικες τείνουν να αντιμετωπίζουν τα παιδιά που εκδηλώνουν επιθετικές συμπεριφορές ως “κακά” και αυτή η αντίληψη είναι που τα οδηγεί λίγο πιο κοντά στο να γίνουν θύτες.

Κρίσεις Πανικού

Ως κρίση πανικού χαρακτηρίζεται η αιφνίδια αίσθηση έντονου φόβου ή έντονης δυσφορίας, που κορυφώνεται εντός λίγων λεπτών (10 λεπτά). Κατά την κατάσταση αυτή θα πρέπει να εμφανίζονται τουλάχιστον τέσσερα από τα ακόλουθα συμπτώματα:



Αντικοινωνική Συμπεριφορά

Το κύριο χαρακτηριστικό της αντικοινωνικής συμπεριφοράς είναι η αδιαφορία για τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τα δικαιώματα των άλλων, καθώς και η παραβίαση αυτών των δικαιωμάτων.

Η άποψή του για τον κόσμο είναι περισσότερο «προσωπική» παρά «διαπροσωπική». Η συμπεριφορά αυτή έχει άμεση επίπτωση στο κοινωνικό περιβάλλον. Επειδή συχνά περιλαμβάνει παραβατική ή εγκληματική συμπεριφορά, θέτει το θέμα της σχέσης μεταξύ ψυχοπαθολογίας και εγκληματικότητας, το οποίο έχει και νομικές πτυχές.

Εικόνα για τους άλλους: οι άλλοι είναι εκμεταλλεύσιμοι ή τους αξίζει να τους εκμεταλλευτούν, είναι αδύναμοι και ευάλωτοι.

Εικόνα εαυτού: βλέπει τον εαυτό του ως μοναχικό, αυτόνομο και δυνατό. Κάποιοι βλέπουν τον εαυτό τους ως θύμα κακομεταχείρισης και εκμετάλλευσης από την κοινωνία και συνεπώς δικαιολογούνται όταν κακομεταχειρίζονται τους άλλους εφόσον και οι ίδιοι το έχουν ζήσει.

Ενδείξεις κρίσης πανικού

- Εκδήλωση ταχυκαρδίας
 - Έντονη εφίδρωση
 - Έντονος τρέμουλο κορμού ή άκρων
 - Δύσπνοια, ή βάρος στο στήθος
 - Αίσθημα πνιγμού
 - Προκάρδιο άγχος ή δυσφορία
 - Ναυτία
 - Ζάλη, αστάθεια, λιποθυμία
 - Μουδιάσματα, μυρμηγκιάσματα στο σώμα
 - Ρίγη στο σώμα ή νιώθει ξαφνική ζέστη
- Ενδέχεται επίσης να εκφράσει ότι:
- Νομίζει ότι θα σπάσει η καρδιά του
 - Φοβάται ότι θα τρελαθεί
 - Φοβάται ότι θα πεθάνει
 - Νιώθει να "βγαίνει" από τον εαυτό του

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Εντοπισμός και ανίχνευση ζητημάτων ψυχικής υγείας στο σχολείο (Screening tools)

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει το **Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών / The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)**, το οποίο είναι ένα σύντομο εργαλείο ανίχνευσης της συμπεριφοράς για ηλικίες 4-17 ετών. Το SDQ διαρκεί συνήθως 3-5 λεπτά για να συμπληρωθεί και βασικός σκοπός του είναι να αξιολογεί τις δυνατότητες καθώς και τις δυσκολίες των παιδιών σχολικής ηλικίας οι οποίες σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.

Σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν το SDQ εντόπισε με επιτυχία σε πάνω από το 70% των παιδιών και των εφήβων διαταραχές συμπεριφοράς, υπερκινητικότητας, κατάθλιψης και τις περισσότερες αγχώδεις διαταραχές.

Ο εκπαιδευτικός καλείται μέσα από έναν κατάλογο 25 δηλώσεων να σημειώσει κατά πόσο η περιγράφουσα συμπεριφορά δεν ισχύει, ισχύει κάπως ή ισχύει για κάθε παιδί.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην παρακάτω ιστοσελίδα:

<http://www.sdqinfo.org/>

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε τις οδηγίες χρήσεις του εργαλείου ανά κατηγορία ερωτηθέντων (ελληνικά):

<https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Greek>

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Προσέγγιση και παρέμβαση για έκτακτες καταστάσεις

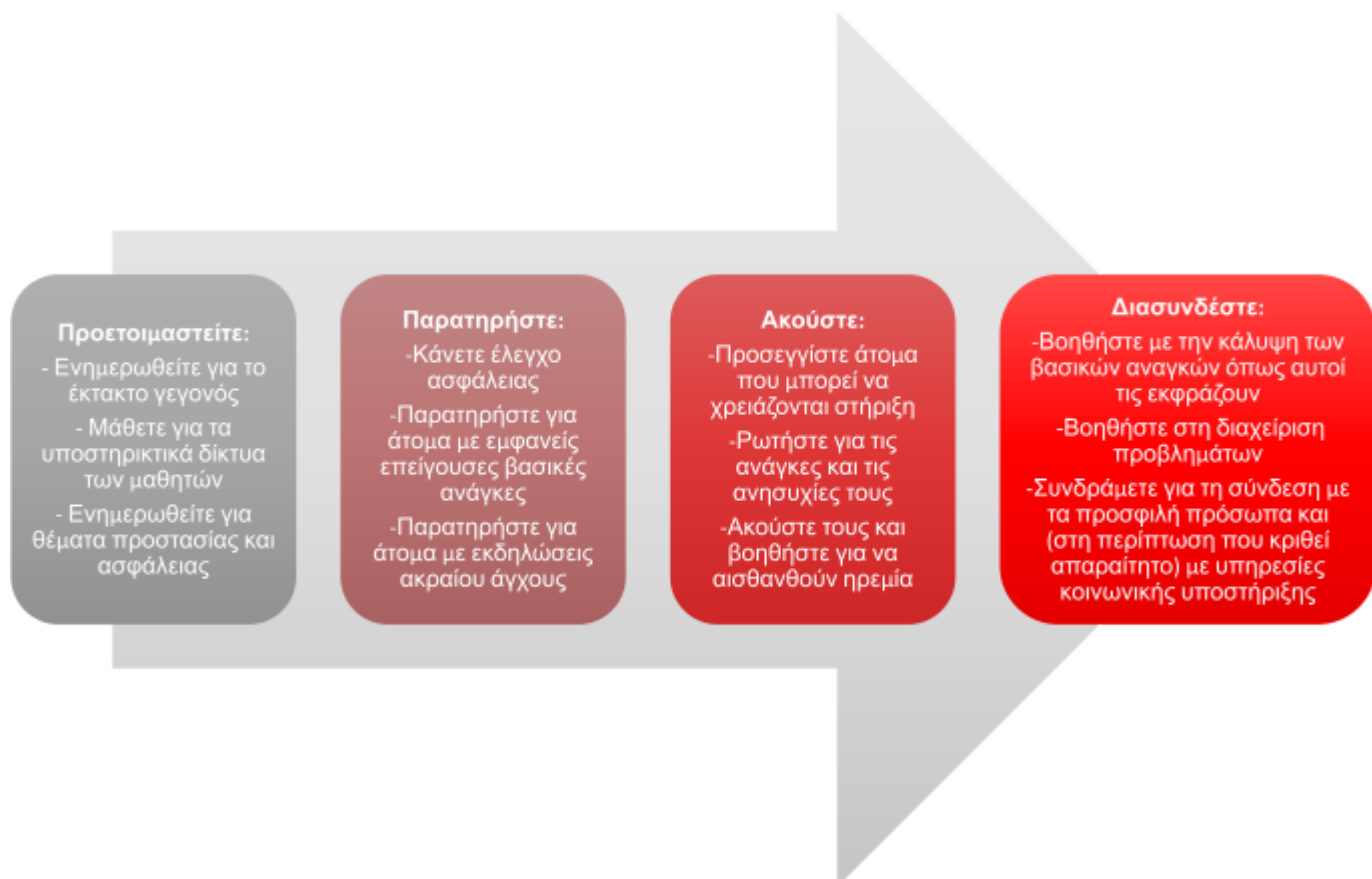
Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

Οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας περιγράφονται ως μία ανθρώπινη, ενθαρρυντική ανταπόκριση σε έναν συνάνθρωπο που υποφέρει και που μπορεί να χρειάζεται στήριξη.

Προϋποθέσεις για να παρέχετε Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες:

1. Σέβεστε την ασφάλεια, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα
2. Προσαρμόζετε τις δράσεις σας λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό πλαίσιο των ατόμων
3. Ενημερώνεστε σχετικά με άλλα μέτρα έκτακτης ανάγκης σε επείγουσες καταστάσεις
4. Φροντίζετε τον εαυτό σας

Στάδια πλαισίωσης στην επείγουσα περίπτωση



Εργαλεία για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας σε παιδιά και νέους (Tools for supporting emotional wellbeing in children and youth)

Στους παρακάτω συνδέσμους, μπορείτε να βρείτε υποστηρικτικά εργαλεία/βίντεο για την προώθηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών και των νέων.

<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/tools-for-teens.html>

https://www.youtube.com/watch?v=_WGG3lhvdlw

https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/pdf/Scenario_10_Labeling_for_Adolescents_Final_PDF_ENG.pdf

<https://youtu.be/L8k7ydvVtIE>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.) Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Beck, T. A., Freeman, A., Davis, D. D., & Associates (2004). Cognitive Therapy Of Personality Disorders, Guilford Press.

Birleson, P., Hudson, I., Buchanan, D. G., & Wolff, S. (1987). Clinical evaluation of a self-rating scale for depressive disorder in childhood (Depression Self-Rating Scale). Journal of Child Psychology and Psychiatry, 28, 43-60.

Brock, S. E., Sandoval J., & Lewis, S. (2005). Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο. Εγχειρίδιο για τη δημιουργία ομάδων διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο. (Επιμέλεια Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Θεοχαράκη Ε.) Αθήνα: Τυπωθήτω

Derogatis, LR, Lipman, RS, Rickels, K, Uhlenhuth, EH & Covi, L (1974), 'The Hopkins Symptom Checklist (HSCL). A measure of primary symptom dimensions.', Modern Problems of Pharmacopsychiatry, vol. 7, no. 0, pp. 79-110.

Doli B., Zucker S. και Brehm k. (2009). Τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση. (Επιμέλεια Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση Θεοχαράκη Ε.) Αθήνα: Τυπωθήτω.

Henderson, N., & Milstein, M. (2008). Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. (Επιμέλεια: Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Βασσαρά Αθήνα: Τυπωθήτω.

Rubin & Asendorpf 1993, Colan et.al., 1994, Harrist et. al., 1997, Coplan and Rubin, 1998, Fujiki et. al., 2001

Waller G., Cordery H., Corstorphine E., Hinrichsen H., Lawson R., Mountford V., Russell K. (2011).

Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Χατζηχρήστου Χ. (2014). Project Συν-Φροντίζω, Connecting4Caring (C4C): Πολυεπίπεδο Πρόγραμμα Προαγωγής της ψυχικής ευεξίας στη σχολική κοινότητα μέσω σύγχρονων διαδραστικών μέσων και εφαρμογών. Αποτίμηση προγράμματος. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας και Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας (ΕΣΟΣΕ): Αθήνα
<http://www.connecting4caring.gr/en/news/c4c-portfolio-book>

Χατζηχρήστου Χ., (2015). Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια. Αθήνα: Gutenberg

Χατζηχρήστου Χ., Υφαντή Θ., Λιανός, Π., Στασινού Β., Αθανασίου Δ. (2017), Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών προσφύγων στη σχολική κοινότητα, Αθήνα: Κέντρο

Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών: Gutenberg

Χατζηχρήστου, Χ. (2014). Συμβουλευτική στη σχολική κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω

Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.)(2012). Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα. Αθήνα: Gutenberg.

Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Μπακοπούλου, Α., & Λαμπροπούλου, Α.(2008). Στήριξη των Παιδιών σε Καταστάσεις Κρίσεων. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα: Τυπωθήτω

Χατζηχρήστου, Χ., Κατή Α., Λυκισάκου, Κ., Δημητροπούλου, Π.,Λαμπροπούλου, Α., & Μπακοπούλου, Α., (2009). Στήριξη των Παιδιών σε Καταστάσεις Κρίσεων, Η περίπτωση της γρίπης H1N1.Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Χ., Κατή, Α., Γεωργουλέας, Γ., Λυκισάκου, Κ. & Υφαντή, Θ. (2012). Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών & Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας

Χριστοπούλου Α. (2008). Εισαγωγή στην Ψυχοπαθολογία του Ενήλικα, Εκδόσεις Τόπος.

Συντάκτες Εγχειριδίου

Γιατροί του Κόσμου - Ελλάδα

Αναστάσιος Υφαντής

Έλλη Ξένου

Ιωάννης Καλυβόπουλος

Αιμίλιος Κλήμης

Κέλλυ Σχινά

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Χριστιάνα Κούτα

Έλενα Ρούσου

Παναγιώτα Έλληνα

Παρασκευή Χριστοφή

Έλενα Νικολαΐδου

Syncnify

Απόστολος Αλιπαρμάκης (Γραφιστική επιμέλεια)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

IKY

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν



Cyprus
University of
Technology



**CITIZENS
IN POWER**

 **syncnify**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης