8 Δεκεμβρίου 2023

Πόλυ Γρηγορά: Τα Χριστούγεννα δεν είναι χαρούμενη γιορτή για όλους

/ Γενικά Θέματα

Είναι τα Χριστούγεννα γιορτή γεμάτη χρυσόσκονη και χαρά όπως παρουσιάζεται; Στον κόσμο των παιδιών μπορεί, στη ζωή κάποιων ενηλίκων όμως η θλίψη των γιορτών είναι κυρίαρχη. Τη φροντίδα της ψυχικής υγείας συζητούμε στο philenews vodcast με την εθελόντρια για θέματα ψυχικής υγείας, Πόλυ Γρηγορά, η οποία μέσα από προσωπικές εμπειρίες και βιώματα, παραδέχεται ότι για κάποιους οι γιορτές των Χριστουγέννων μπορεί να είναι και η χειρότερη περίοδος του χρόνου.

Η κατάθλιψη, αναφέρει, έχει διάφορες μορφές, ενώ επισημαίνει το θέμα ταμπού που επικρατεί στην Κύπρο και δύσκολα επιτρέπει σε όσους υποφέρουν να εκδηλωθούν, ακόμα και να παραδεχθούν ότι, βιώνουν κατάθλιψη.

Καλεί δε τους ενήλικες να προσέχουν τα όποια συμπτώματα στα παιδιά, διότι όπως αναφέρει, “θεραπεύοντας παιδιά, δημιουργείς υγιείς ενήλικες”.

philenews.com