

Ο Καστορίας Καλλίνικος σε εκδήλωση της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας στην Καστοριά

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Με μεγάλη επιτυχία και πολυάριθμο κοινό, πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση με θέμα «Αντοχή στην Πίεση: Πώς να αυξήσω την Ψυχική μου Ανθεκτικότητα».

Την εκδήλωση διοργάνωσε η Βιβλιοθήκη του Παν. Δυτικής Μακεδονίας στην Καστοριά, την Τετάρτη 3/12/2025, στις 12:00, στο αμφιθέατρο «Φίλιππος Πετσάλνικος».

Ο καλεσμένος ομιλητής, Θεόδωρος Μπαργιώτας, ψυχίατρος, κέρδισε το ενδιαφέρον του κοινού προσεγγίζοντας με απλότητα το θέμα, τονίζοντας τη σημαντικότητα της στοχοθεσίας και της στοχοπροσήλωσης, της τήρησης με συνέπεια καθημερινού προγράμματος, της ανάληψης δραστηριοτήτων όπως η άθληση, η ενασχόληση με τη μουσική, η ένταξη σε κοινωνικές ομάδες, κ. άλλ.

Στην ομιλία επίσης επισημάνθηκε πως το άγχος δεν είναι απαραίτητα ανασταλτικός παράγοντας αλλά μπορεί με την κατάλληλη διαχείριση να αποτελέσει παράγοντα κινητοποίησης και αποτελεσματικότητας.

Οι ερωτήσεις του κοινού ήταν πολλές, κάτι το οποίο κατέδειξε την απήχηση που

είχε η ομιλία προς το ακροατήριό της.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε κι ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Καστορίας κ. Καλλίνικος, ο οποίος στο χαιρετισμό του, τόνισε χαρακτηριστικά, πως η θλίψη δεν αρμόζει στους νέους κι ότι αυτοί θα πρέπει να διαγράψουν από το λεξιλόγιό τους τη λέξη «απογοήτευση».

Η Βιβλιοθήκη υποσχέθηκε στο κοινό της, την πραγματοποίηση στο άμεσο μέλλον κι άλλων εκδηλώσεων με εξίσου ενδιαφέροντα θέματα.