 Το Κέντρο Κοινότητας στα πλαίσια των δράσεών του για την βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των κατοίκων του δήμου Θερμαικού, διοργανώνει την **Τρίτη 1 Ιουνίου στις 16.00-18.00** δια ζώσης βιωματικό εργαστήριο με θέμα:

**«Γιατί παθαίνω κρίση πανικού; Πως μπορώ να την αντιμετωπίσω;»**

Η διαταραχή πανικού είναι από τις πιο συχνές ψυχικές παθήσεις κατά την οποία ο ασθενής παρουσιάζει αιφνίδια και απρόσμενα επεισόδια έντονου φόβου και άγχους. Τα επεισόδια αυτά ονομάζονται κρίσεις πανικού και η διάρκεια τους μπορεί να είναι από μερικά λεπτά έως μερικές ώρες.

Τα άτομα με την συγκεκριμένη διαταραχή, έχουν αρκετές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής τους, ως αποτέλεσμα του έντονου φόβου και του άγχους που ακολουθεί στην σκέψη ενός επομένου επεισοδίου.

**Σε αυτό το σεμινάριο** θα κατανοήσουμε:

* την φύση της διαταραχής πανικού
* το μοτίβο της σκέψης ενός ατόμου που έχει την συγκεκριμένη διαταραχή
* Θα προσπαθήσουμε μέσα από την κατανόηση της συμπτωματολογίας να εξομαλύνουμε τις καταστροφικές τις ερμηνείες που δίνουμε στην Κρίση Πανικού και τα συμπτώματα αυτής
* θα μάθουμε τρόπους ώστε να μπορούμε διαχειριστούμε ένα επεισόδιο.

***Ομιλήτρια:***

Λυμπεροπούλου Μάρθα-Ειρήνη, Ψυχολόγος

***Συνομιλητές:***

Χαμαλίδης Δημήτριος, τελειόφοιτητος Τμήμ. Ψυχολογίας Παν. Ιωαννίνων

Καψιώτη Κωνσταντία, τελειόφοιτητη Τμήμ. Ψυχολογίας Παν. Ιωαννίνων

***Υπεύθυνη Οργάνωσης & Λειτουργίας Βιωματικού Εργαστηρίου :***

Νίκα Δήμητρα

Το εργαστήριο απευθύνεται σε όσους έχουν βιώσει έστω και μία φορά κρίση πανικού.

📌Για να δηλώσετε συμμετοχή θα πρέπει να συμπληρώσετε την αίτηση συμμετοχής και να την αποστείλετε στο e-mail **dnika.thermaikos@gmail.com**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε είτε στο παραπάνω e-mail ή να καλέσετε στο τηλέφωνο **23920-25887**, ώρες 9.00 έως 14.00

*\*Υπάρχει περιορισμένος αριθμός θέσεων, λόγω covid*

*\*Η χρήση μάσκας κρίνεται απαραίτητη*

**Ο Δήμαρχος Θερμαϊκού**

**Γεώργιος Τσαμασλής**

**ΑΙΤΗΣΗ**

**1ο Βιωματικό Εργαστήριο**

**«Γιατί παθαίνω κρίση πανικού; Πως μπορώ να το αντιμετωπίσω;»**

**Τρίτη 1/6/2021**

ΕΠΙΘΕΤΟ :……………………………………………………………………………………..

ΟΝΟΜΑ :………………………………………………………………………………………

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:…………………………………………………………………………………

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:…………………………………………………………………

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :…………………………………………………………………………………

EMAIL :…………………………………………………………………………………………

*Με το παρόν θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τη συλλογή, επεξεργασία και διαβίβαση των προσωπικών σας δεδομένων και τους σκοπούς αυτών. Ως Υπεύθυνος Επεξεργασίας των προσωπικών δεδομένων είναι* *ο Δήμος Θερμαϊκού με έδρα Μ. Αλεξάνδρου 2, Τ.Κ. 57019 Περαία Θεσσαλονίκης, τηλ. 2392330008 και συγκεκριμένα το* *Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Θερμαϊκού με έδρα επί της οδού Ανθέων 47, Τ.Κ. 57019, Περαία, τηλ. 2392025887 και δεσμεύεται να προστατεύσει τα προσωπικά δεδομένα τα οποία επεξεργάζεται σε πλήρη εναρμόνιση με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR) 2016/679.*

*Τα προσωπικά δεδομένα τα οποία επεξεργάζεται το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου είναι απαραίτητα για την παροχή των υπηρεσιών από το Κέντρο Κοινότητας και επεξεργάζονται σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και σε εναρμόνιση με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR) 2016/679. Η νομική βάση επεξεργασίας για τα συλλεγόμενα δεδομένα, είναι η εκτέλεση της μεταξύ μας σύμβασης, σύμφωνα με τον ΓΚΠΔ, Άρθρο 6, παρ. 1, στοιχ. (β’) και άρθρο 9, παρ. 2, στοιχ. (β’).*

*Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Θερμαϊκού στο πλαίσιο της δράσης παροχής ψυχολογικής υποστήριξης και διεξαγωγής βιωματικών εργαστηρίων ή συμβουλευτικής υποστήριξης προτίθεται να συλλέξει και επεξεργαστεί δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα ενδεικτικά και όχι περιοριστικά: ονοματεπώνυμο, ΑΜΚΑ, ΑΦΜ, ΑΔΤ, οικογενειακή & επαγγελματική κατάσταση, διεύθυνση κατοικίας κ.α.. Σας ενημερώνουμε ότι τα δεδομένα αυτά είναι απόρρητα και απολύτως εμπιστευτικά και δεν θα τα λάβει τρίτος για την προώθηση δικών του υπηρεσιών. Αποδέκτες των δεδομένων μου θα είναι τόσο το προσωπικού του Κέντρου Κοινότητας του Δήμου Θερμαϊκού. Τα συλλεχθέντα προσωπικά δεδομένα περιορίζονται στα απολύτως απαραίτητα για την επίτευξη των παραπάνω σκοπών, είναι ακριβή, επίκαιρα και τηρούνται για χρονικό διάστημα που καθορίζεται από τους σκοπούς της επεξεργασίας και προστατεύονται από επαρκή μέτρα ασφαλείας και δεν διαβιβάζονται σε χώρες που δεν εξασφαλίζουν ικανοποιητικό επίπεδο προστασίας.*

*Έχω ενημερωθεί ότι ο Δήμος Θερμαϊκού και το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Θερμαϊκού έχουν λάβει τα κατάλληλα οργανωτικά και τεχνικά μέτρα και είναι πλήρως εναρμονισμένοι με τις απαιτήσεις που έχει ορίσει ο Γενικός Κανονισμός 2016/679 για την Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων.*

*Σας γνωστοποιούμε, ότι έχετε το δικαίωμα να ανακαλέσετε τη συγκατάθεσή σας και να ασκήσετε τα δικαιώματά σας (πρόσβαση, διαγραφή, διόρθωση, περιορισμό στην επεξεργασία, φορητότητα, εναντίωση) οποτεδήποτε, μέσω γραπτής δήλωσή σας προς το Δήμο Θερμαϊκού ή/και το Κέντρο Κοινότητας ή μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης* [*dpo@thermaikos.gr*](mailto:dpo@thermaikos.gr)*. Η ανάκληση της συγκατάθεσης δεν θίγει τη νομιμότητα της επεξεργασίας που έχει ήδη πραγματοποιηθεί.*

*Σας γνωστοποιούμε ακόμη, ότι διατηρείτε το δικαίωμα της προσφυγής στην Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα, τηλέφωνο 210 6475628, e-mail: (*[*contact@dpa.gr)*](mailto:contact@dpa.gr))*.*

Ημερομηνία…………………

Ο αιτών/Η αιτούσα