ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Ίλιον, 20.11.2026

Ανακοίνωση

Βιωματικό Σεμινάριο «Από τη Σκιά στο Φως»
Κατανοώντας την Επιλόχεια Κατάθλιψη

Ο Δήμος Ιλίου διοργανώνει το βιωματικό σεμινάριο «Από τη Σκιά στο Φως – Κατανοώντας την Επιλόχεια Κατάθλιψη», με στόχο την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των μητέρων κατά την περίοδο μετά τον τοκετό.

Η γέννηση ενός παιδιού αποτελεί μια σημαντική αλλαγή στη ζωή της γυναίκας και της οικογένειας, η οποία συνοδεύεται από σωματικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές μεταβολές. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η περίοδος αυτή μπορεί να συνδέεται με την εμφάνιση επιλόχειας κατάθλιψης, μιας κατάστασης που χρειάζεται έγκαιρη αναγνώριση, κατανόηση και κατάλληλη υποστήριξη.

Μέσα από τον βιωματικό και διαδραστικό χαρακτήρα του σεμιναρίου, επιδιώκεται η καλύτερη κατανόηση της επιλόχειας κατάθλιψης, η αποδόμηση στερεοτύπων που συνδέονται με τη μητρότητα και η ανάδειξη της σημασίας του υποστηρικτικού περιβάλλοντος στην ψυχική ευημερία της μητέρας.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε:

- Μητέρες που επιθυμούν να ενημερωθούν και να κατανοήσουν καλύτερα τις συναισθηματικές προκλήσεις της περιόδου μετά τον τοκετό.
- Μέλη της οικογένειας και του υποστηρικτικού περιβάλλοντος, που επιθυμούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην κατανόηση και υποστήριξη της μητέρας.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται στην προσπάθεια του Δήμου Ιλίου για την ευαισθητοποίηση γύρω από ζητήματα ψυχικής υγείας και την ενίσχυση της ενημέρωσης και της υποστήριξης των οικογενειών.

Δηλώσεις συμμετοχής και περισσότερες πληροφορίες:
Τηλέφωνο: 210 2639380
Δευτέρα – Παρασκευή, ώρες 11:00 – 13:00.

Δ. Κάλχου 48-50, Ίλιον
Τ.Κ. 131 22
Τηλ. 210 2618642

Email: ilion@ilion.gr
URL: www.ilion.gr



Δ. Κάλχου 48-50, Ίλιον
Τ.Κ. 131 22
Τηλ. 210 2618642

Email: ilion@ilion.gr
URL: www.ilion.gr