



# “Σκέφτομαι & Πράττω”

*Μικρά Βήματα ...*

*... Μεγάλα Αποτελέσματα*

*Η ειδίκευση στο επάγγελμα του γονέα*



Ο **Μάριος Παγκράτης** γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε στην Κέρκυρα.

Φοίτησε στο Πανεπιστήμιο του Παλέρμο Ιταλίας (πράξη αναγνώρισης ΔΟΑΤΑΠ 25 1-74/2008), παρακολουθώντας το πενταετές πρόγραμμα σπουδών με κατεύθυνση την Κλινική Ψυχολογία και Ψυχολογία της Κοινότητας, αποφοιτώντας με βαθμό λίαν καλώς. Οι ακαδημαϊκές του σπουδές συνεχίστηκαν στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών από όπου αποφοίτησε με άριστα, αποκτώντας την ειδίκευση (M.Sc.) στον «Έλεγχο του Στρες και την Προαγωγή της Υγείας». Παράλληλα, παρακολούθησε το διετές μετεκπαιδευτικό σεμινάριο για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση, που διεξήγαγε το ΕΠΙΨΥ σε συνεργασία με την Α' Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών στην Ειδική Μονάδα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Επαγγελματικής Επανένταξης. Εξειδικεύτηκε στη Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία από την Ελληνική Εταιρία για τη Γνωστική και Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία, σε τριετές πρόγραμμα πιστοποιημένο από την Ευρωπαϊκή Εταιρία Γνωστικών και Συμπεριφορικών Θεραπειών, ενώ είναι εκπαιδευμένος συντονιστής του προγράμματος εκπαίδευσης γονέων «Σκέφτομαι και Πράττω».

Εκπλήρωσε τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις στο Πολεμικό Ναυτικό, υπηρετώντας στο Γραφείο Προληπτικής Ψυχικής Υγιεινής. Τα καθήκοντά του περιλάμβαναν κλινική αξιολόγηση των νεοσυλλέκτων, αντιμετώπιση καταστάσεων κρίσης και διαχείριση της τηλεφωνικής γραμμής ψυχολογικής υποστήριξης. Η επαγγελματική του δραστηριότητα συνεχίστηκε με την απασχόλησή του στην ΕΨΥΠΕ και στο Κοινοτικό Σπίτι «Η ΘΕΤΙΣ» συμμετέχοντας παράλληλα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα της δομής. Ολοκληρώνοντας τη συνεργασία του με αυτήν, απασχολήθηκε εθελοντικά στο Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας της Κέρκυρας (Κέντρο Ψυχικής Υγείας - Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο και Κοι.Σ.Π.Ε. «Νέοι Ορίζοντες»).

Η επιστημονική του δραστηριότητα εκτείνεται από την παρακολούθηση ημερίδων και εργαστηρίων, τη συμμετοχή του ως εισηγητής σε συνέδρια που αφορούν την ψυχική υγεία και τις σχολές γονέων έως τη συγγραφή άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά.